

27.05.2022

меню Специколы (Зима-Весна 2022 г.м.л)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак 1</u>			
200/10	Каша молочная жидкая манная 200 Манная каша Манная Крупа Масло сливочное	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31	11-31
010	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-75, Жиры-8	4-33
15	Сыр порциями,	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	8-8
200	Чай с сахаром. Сахар Чай	Калорийность-57, Углеводы-15	1-36
50	Хлеб пшеничный 50г	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24	2-55
50	Хлеб ржаной 50г	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	2
Итого за завтрак 1			30-35
<u>завтрак 2</u>			
200	Кефир.	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	13-63
70	Слойка с фруктовой начинкой	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	14-7
250/1 шт	Банан	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-10	21-25
Итого за завтрак 2			49-58
<u>Обед</u>			
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Сметана Капуста Картофель Томатная паста Масло растительное Лук репчатый Морковь Сахар Сметана	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-13	8-65
90/30	Поджарка. Говядина Лук репчатый Масло растительное Томатная паста	Калорийность-367, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-6	64-05
180/6	Макаронные изделия отварные. Макаронные изделия Масло сливочное	Калорийность-257, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	5-47
100	Салат из свеклы с курагой и яблоком Свекла Курага Яблоко Масло растительное	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	7-2
200	Компот из сухофруктов.. Сахар Сухофрукты Ванилин кислота Чернослив	Калорийность-87, Углеводы-22	4-01
70	Хлеб пшеничный 70г	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	3-57
50	Хлеб ржаной 50г	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	2-14
Итого за Обед			95-09
Итого за			175-02

Утверждаю:
Директор ФКОУ
и Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат
МБОУ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА
№ 11

Молова Т.А.



меню Специколы (Зима-Весна 2022 г см)

Выход (г)	Наименование блюда	ин, бел, (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак 1</u>			
200/10	Каша молочная жидкая манная 200	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31	11-31
Молоко, Сахар, Слив. Масло сливочное			
010	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-75, Жиры-8	4-33
15	Сыр порциями,	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	8-8
200	Чай с сахаром.	Калорийность-57, Углеводы-15	1-36
Сахар Чай			
50	Хлеб пшеничный 50г	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24	2-55
50	Хлеб ржаной 50г	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	2
Итого за завтрак 1			30-35
<u>завтрак 2</u>			
200	Кефир.	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	13-63
70	Слойка с фруктовой начинкой	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	14-7
250/1 шт	Банан	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-10	21-25
Итого за завтрак 2			49-58
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с курагой и изюмом	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	7-2
Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное			
200	Компот из сухофруктов..	Калорийность-87, Углеводы-22	4-01
Сахар, Сухофрукты, Лимонная кислота, Чернослив			
70	Хлеб пшеничный 70г	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	3-57
50	Хлеб ржаной 50г	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	2-14
300/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной..	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-16	10
Свекла, Капуста, Картофель, Томатная паста, Масло растительное, Слив. Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Сахар, Сметана			
100/30	Поджарка из говядины.	Калорийность-458, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-7	78-34
Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста			
200-7	Макаронные изделия отварные..	Калорийность-288, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49	6-28
Слив. Макароны отварные, Масло сливочное			
Итого за Обед			111-54
<u>полдник</u>			
75	Крендель сахарный..	Калорийность-297, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46	9-68
Дрожжи, Мука, Сахар, Слив. Масло сливочное, Яйца, Масло растительное			
200	Напиток груша дичка 200	Калорийность-174, Углеводы-31	7-65
Итого за полдник			17-33
<u>ужин</u>			
100	Огурцы порционно.	Калорийность-7, Углеводы-1	17-19
200	Чай с сахаром.	Калорийность-57, Углеводы-15	1-36
Сахар Чай			
50	Хлеб ржаной 50г	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	2
300	Рагу из свинины 100/200	Калорийность-403, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-30	38-13
Свиное Мясо, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука			
70	Хлеб пшеничный 70г	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	3-57
Итого за ужин			62-25
Итого за			271-05

Утверждаю:
 Директор ГБОУ
 «Специальная
 (коррекционная)
 общеобразовательная
 школа-интернат
 № 11»
 [Подпись]
 [Печать]