

26.05.2022

меню Спецшколы (Зима-Весна 2022 г.м.)

Выход (г.)	Наименование блюда	мл, печ. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак 1			
200/10	Вареники из полуфабриката промышленного с творогом Вареники с творогом. Масло сливочное. Вареники с картошкой.	Калорийность-835, Белки-46, Жиры-29, Углеводы-96	46-96
200	Чай с сахаром. Чай, Сахар.	Калорийность-57, Углеводы-15	1-36
10/20/30	Бутерброд с повидлом. Абрикосовый повидло. Масло сливочное. Повидло.	Калорийность-199, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-28	8-42
25	Хлеб ржаной 25г	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	1
Итого за завтрак 1		Калорийность-1136, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-148	57-74
завтрак 2			
200	Йогурт фруктовый 200 гр	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	25-11
60	Булочка Домашняя 60 Молоко, Сахар. Масло сливочное. Яйца. Соль. Дрожжи.	Калорийность-339, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-52	8-93
250	Апельсины.	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	24-5
Итого за завтрак 2		Калорийность-559, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-89	58-54
Обед			
250	Суп лапша домашняя. Лапша, лук, Масло сливочное, Зелень, куриный Мясо, Яйца, Соль.	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14	2-69
100	Котлеты рубленые из птицы 100 Курица, Лук, яйцо, Соль, Масло сливочное, Сметана. Масло растительное.	Калорийность-361, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-17	41-4
180	Пюре картофельное 180 Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль.	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-26	12-43
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
100	Салат из квашеной капусты 100 Капуста квашеная, Лук репчатый, Сахар. Масло растительное.	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	11-72
200	Компот из сухофруктов. Сухарь из пшеничного, Финиковый кленовый, Черника.	Калорийность-87, Углеводы-22	4-08
Итого за Обед		Калорийность-1100, Белки-55, Жиры-41, Углеводы-138	77-89
полдник			
75	Пирожок с капустой /30 Молоко, Сахар. Масло сливочное, Яйца, Соль, Дрожжи. Масло растительное, Капуста, Лук репчатый.	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	6-17
75	Какао с молоком. Ваниль. Молоко, Сахар.	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	8-45
Итого за полдник		Калорийность-341, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-55	14-62
ужин			
100/100	Рыба тушен. в томате с овощами 100 Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Лук, Яйца, Соль, Сахар. Масло растительное, Молочный сыр.	Калорийность-273, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-12	52-36
180	Картофель отварной 180 Картофель, Масло сливочное, Соль.	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	12-22
200/150	Чай с сахаром и лимоном Чай, Сахар, Лимон.	Калорийность-59, Углеводы-15	2-54
50	Хлеб пшеничный 50г	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24	2-55
75	Хлеб ржаной 75г	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26	3
Итого за ужин		Калорийность-776, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-106	72-67
Итого за		Калорийность-3912, Белки-145, Жиры-130, Углеводы-536	281-46

Утверждено,
Директор ТКОУ
и Специальной
(коррекционной)
общеобразовательной
школы-интерната
для детей с ограниченными возможностями
здоровья
Школа-интернат № 11
И.И. Школов

меню Спецшколы (Зима-Весна 2022 г ст)

Выход (г)	Наименование блюда	мл, пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак 1			
200/10	Вареники из полуфабриката промышленного с творогом <i>Вареники с творогом. Масло сливочное. Вареники с картофелем.</i>	Калорийность-835, Белки-46, Жиры-29, Углеводы-96	46-96
200	Чай с сахаром. <i>Сахар Чай.</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-36
10/20/30	Бутерброд с повидлом. <i>Хлеб с маслом. Масло сливочное. Повидло.</i>	Калорийность-199, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-28	8-42
25	Хлеб ржаной 25г	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	1
Итого за завтрак 1		Калорийность-1156, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-148	57-74
завтрак 2			
200	Йогурт фруктовый 200 гр	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	25-11
60	Булочка Домашняя 60 <i>Масло сливочное. Масло сливочное. Яйца. Сахар. Дрожжи.</i>	Калорийность-339, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-52	8-93
250	Апельсины.	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	24-5
Итого за завтрак 2		Калорийность-559, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-89	58-54
Обед			
100	Котлеты рубленые из птицы 100 <i>Курица. Апельсиновый сок. Масло сливочное. Сахар. Масло растительное.</i>	Калорийность-361, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-17	41-4
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
100	Салат из квашенной капусты 100 <i>Капуста квашенная. Томатный сок. Сахар. Масло растительное.</i>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	11-72
200	Компот из сухофруктов.. <i>Сахар. Сухофрукты. Лимонная кислота. Черника.</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	4-08
300	Суп лапша домашняя 300 <i>Лапша домашняя. Масло растительное. Фасоль стручковая. Масло сливочное.</i>	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	3-22
200	Пюре картофельное 200 <i>Картофель. Масло сливочное. Соль.</i>	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	14
Итого за Обед		Калорийность-1148, Белки-36, Жиры-46, Углеводы-144	79-99
полдник			
75	Пирожок с капустой /30 <i>Масло сливочное. Масло сливочное. Яйца. Сахар. Дрожжи. Масло растительное. Капуста квашенная.</i>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	6-17
—	Какао с молоком. <i>Какао. Молоко. Сахар.</i>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	8-45
Итого за полдник		Калорийность-341, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-55	14-62
ужин			
100/100	Рыба тушен. в томате с овощами 100 <i>Рыба. Масло растительное. Картофельная мука. Картофельная мука. Лимонная кислота. Сахар. Сахар. Сахар.</i>	Калорийность-273, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-17	52-36
200/150	Чай с сахаром и лимоном <i>Сахар Чай. Лимон.</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	2-54
75	Хлеб ржаной 75г	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26	3
200	Картофель отварной 200 <i>Картофель. Масло сливочное. Соль.</i>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	13-74
70	Хлеб пшеничный 70г	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	3-57
Итого за ужин		Калорийность-547, Белки-39, Жиры-23, Углеводы-120	75-21
Итого за		Калорийность-4031, Белки-147, Жиры-131, Углеводы-556	286-1

Утверждено!
Директор БКОУ
"Специальная
(коррекционная)
образовательная
школа-интернат
№ 11"