

УТВЕРЖДАЮ:



АМИРОВА Н.Ю.

МАОУ "Школа-интернат №4 для обучающихся с ОВЗ" г.Пермь

21.09.2021

**(младшие прожизнющие) - день 7**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Запеканка из творога(150)</b> <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	<b>Сыр порционный(10)</b>	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
40	<b>Батон</b>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-741, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-78
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
250	<b>Банан</b>	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(60)</b> <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200)</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, томат-паста</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
240	<b>Запеканка картофельная с мясом и соусом (240)</b> <small>картофель, голядина – копченое мясо для заморозки, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (40)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-820, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-91
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-217, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-59
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Огурец свежий порционный (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1
90	<b>Кнели из кури с рисом (90)</b> <small>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-7
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (150)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб белый пшеничный (40)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (20)</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-814, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-97
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 832, Белки-113, Жиры-105, Углеводы-

Директор МАОУ "Школа-интернат №4 для обучающихся с ОВЗ" г.Перми

УТВЕРЖДАЮ:

МАОУ "Школа-интернат №4 для обучающихся с ОВЗ" г.Перми



**(старшие проживающие) день 7**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Запеканка из творога (200)</b> <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
40	<b>Батон</b>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-901, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-86
<b>Второй завтрак</b>		
250	<b>Банан</b>	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(100)</b> <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
250	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250)</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное, масло растительное, томат-паста</small>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
240	<b>Запеканка картофельная с мясом и соусом (240)</b> <small>картофель, говядина - коллетное мясо оп замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (40)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-887, Белки-34, Жиры-40, Углеводы-97
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-217, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-59
<b>Ужин</b>		
100	<b>Огурец свежий порционный(100)</b>	Калорийность-14, Белки-1
100	<b>Кнели из кури с рисом (100)</b> <small>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-7
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая (200)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб белый пшеничный (40)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (20)</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-924, Белки-41, Жиры-34, Углеводы-109
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3169, Белки-126, Жиры-124, Углеводы-