

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

УТВЕРЖДАЮ

АМИРОВА Н.Ю.

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

23.09.2021

(младшие проживающие) - день 9

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
162,5	Омлет натуральный, запеченный <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-265, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-4
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	Сыр порционный(10)	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		
Второй завтрак		
250	Банан	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
Итого за Второй завтрак		
Обед		
60	Салат из свежей капусты с яблоком(60) <small>капуста, яблоки, масло растительное, лимонная кислота</small>	Калорийность-6, Белки-72, Жиры-1, Углеводы-4
200	Рассольник ленинградский со метаной (200) <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рис, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
90	Голубцы ленивые (90) <small>капуста, говядина – котлетное мясо дл замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-4
150	Макароны отварные(150) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный (40)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Обед		
Полдник		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		
Ужин		
60	Огурец свежий порционный (60)	Калорийность-14, Белки-1
90	Биточки из говядины (90) <small>говядина – котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	Пюре картофельное с морковью (150) <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
40	Хлеб белый пшеничный (40)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	Хлеб ржано-пшеничный (20)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		
Итого за день		
		Калорийность-2 262, Белки-155, Жиры-75, Углеводы-335

Директор МАОУ "Школа-интернат № 4 для обучающихся

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

23.09.2021

(старшие проживающие) - день 9

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
162,5	Омлет натуральный, запеченный <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-265, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-4
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-501, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-41
Второй завтрак		
250	Банан	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
Итого за Второй завтрак		Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
Обед		
100	Салат из свежей капусты с яблоком(100) <small>капуста, яблоки, масло растительное, лимонная кислота</small>	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6
250	Рассольник ленинградский со сметаной (250) <small>картофель, огурцы соленые, сметана, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рис, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
100	Голубцы ленивые (100) <small>капуста, говядина – котлетное мясо дл замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-125, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-4
200	Макаронны отварные(200) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный (40)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-828, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-123
Полдник		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-59
Ужин		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
100	Котлета из говядины(100) <small>говядина – котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	Пюре картофельное с морковью (200) <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
40	Хлеб белый пшеничный (40)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	Хлеб ржано-пшеничный (20)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-721, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-79
Итого за день		Калорийность-2 507, Белки-91, Жиры-91, Углеводы-355