


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

УТВЕРЖДАЮ:




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

(младшие проживающие) - день 10

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Суп молочный с изделиями макаронными (200) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., макаронные изделия, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
10	Масло сливочное порционное	Калорийность-75, Жиры-825
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-458, Белки-15, Жиры-837, Углеводы-55
<u>Второй завтрак</u>		
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с морковью (60) <small>свекла, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
200	Суп рыбный с картофелем (200) <small>картофель, рыба (минтай), морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12
240	Запеканка картофельная с мясом и соусом (240) <small>картофель, говядина – коплетное мясо оп замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
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-866, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-96
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
60	Помидоры свежие (60)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
90	Котлета из филе кури (90) <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденного, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
150	Капуста тушеная(150) <small>капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, 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	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-612, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность-2 247, Белки-88, Жиры-897, Углеводы-315

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

УТВЕРЖДАЮ:




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

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с изделиями макаронными (200) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., макаронные изделия, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-825
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-18, Жиры-839, Углеводы-65
<u>Второй завтрак</u>		
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с морковью (100) <small>свекла, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
250	Суп рыбный с картофелем (250) <small>картофель, рыба (минтай), морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-15
240	Запеканка картофельная с мясом и соусом (240) <small>картофель, говядина - котлетное мясо дл замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
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-946, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-102
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
100	Помидоры свежие(100)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
100	Котлета из филе кури (100) <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	Капуста тушеная(200) <small>капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, 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	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-635, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-76
Итого за день		Калорийность-2 423, Белки-97, Жиры-907, Углеводы-322