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

22.11.2021

(старшие проживающие) - день 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
205	**Каша "Дружба"** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, крупа пшено , масло сливочное, сахар-песок*	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток*	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	**Масло сливочное**	Калорийность-75, Жиры-825
40	**Батон**	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-537, Белки-15, Жиры-845, Углеводы-62
	Второй завтрак	
200	**Сок фруктовый**	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
	Обед	
100	**Винегрет овощной(100)** *огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное*	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7
250	**Суп гороховый с картофелем(250)** *картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное*	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	**Котлета из филе куры (100)** *филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный*	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	**Капуста тушеная(200)** *капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с*	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
200	**Компот из смеси** *компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок*	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-851, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-104
	Полдник	
200	**Сок фруктовый**	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
60	**Шанежка картофельная** *картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессовынные, сметана , масло растительное, яйцо*	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
	Итого за Полдник	Калорийность-306, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-70
	Ужин	
100	**Салат "Витаминка" (100)** *капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота*	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11
300	**Рыба запеченная с картофелем по -русски (300)** *картофель, минтай , масло сливочное, мука пшеничная в/с, сухари панировочные*	Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32
200	**Чай черный с молоком и сахаром** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, чай черный*	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
50	**Хлеб белый пшеничный(50)**	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
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-822, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-100
	Итого за день	Калорийность-2 608, Белки-91, Жиры-914, Углеводы-373

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

22.11.2021

(младшие проживающие) - день 1

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
205	***Каша "Дружба"***	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
	молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, крупа пшено , масло сливочное, сахар-песок	
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
	молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток	
10	***Масло сливочное***	Калорийность-75, Жиры-825
40	***Батон***	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-483, Белки-11, Жиры-841, Углеводы-62
	Второй завтрак	
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
	Обед	
60	***Винегрет овощной (60)***	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное	
200	***Суп гороховый с картофелем (200)***	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
	картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное	
90	***Котлета из филе куры (90)***	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
	филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный	
150	***Капуста тушеная(150)***	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
	капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с	
200	***Компот из смеси***	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
	компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок	
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-764, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-110
	Полдник	
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
60	***Шанежка картофельная***	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
	картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессовыные, сметана , масло растительное, яйцо	
	Итого за Полдник	Калорийность-306, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-70
	Ужин	
60	***Салат "Витаминка" (60)***	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
	капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота	
240	***Рыба,запеченая с картофелем по русски (240)***	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-27
	картофель, минтай , масло сливочное, мука пшеничная в/с	
200	***Чай черный с молоком и сахаром***	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
	молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, чай черный	
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-683, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-86
	Итого за день	Калорийность-2 328, Белки-78, Жиры-895, Углеводы-365