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

19.01.2022

(младшие проживающие) - день 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
205	***Каша манная молочная жидкая*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное*	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
200	***Какао-напиток на молоке*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок*	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
40	***Яйцо куриное сваренное вкрутую***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
10	***Масло сливочное порционное***	Калорийность-75, Жиры-825
40	***Батон***	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-606, Белки-18, Жиры-842, Углеводы-78
	Второй завтрак	
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
	Обед	
60	***Помидоры свежие (60)***	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
200	***Борщ с капустой и картофелем (200)*** *свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана , томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок*	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
70/50	***Гуляш из говядины*** *говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с*	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
150	***Пюре картофельное (150)*** *картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное*	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
200	***Компот из кураги*** *курага, сахар-песок*	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-794, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-89
	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	
60	***Салат из белокачанной капусты с морковью (60)*** *капуста, морковь, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота*	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
90	***Фрикадельки рыбные (90)*** *минтай , молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный , яйцо*	Калорийность-97, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-7
150	***Макароны отварные(150)*** *макаронные изделия , масло сливочное*	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	***Чай с лимоном*** *сахар-песок, лимоны, чай черный*	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	***Ряженка***	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за Ужин	Калорийность-622, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-97
	Итого за день	Калорийность-2 331, Белки-85, Жиры-893, Углеводы-360

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 **19.01.2022**

(старшие проживающие) - день 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
205	***Каша манная молочная жидкая*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное*	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
200	***Какао-напиток на молоке*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок*	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
40	***Яйцо куриное сваренное вкрутую***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
10	***Масло сливочное***	Калорийность-75, Жиры-825
40	***Батон***	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-606, Белки-18, Жиры-842, Углеводы-78
	Второй завтрак	
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
	Обед	
100	***Помидоры свежие(100)***	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
250	***Борщ с капустой и картофелем (250)*** *свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана , томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок*	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
70/50	***Гуляш из говядины*** *говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с*	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	***Пюре картофельное(200)*** *картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное*	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22
200	***Компот из кураги*** *курага, сахар-песок*	Калорийность-81, Углеводы-20
50	***Хлеб белый пшеничный(50)***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	***Хлеб белый пшеничный (40)***	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
	Итого за Обед	Калорийность-892, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-107
	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	***Салат из белокачанной капусты с морковью(100)*** *капуста, морковь, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота*	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10
100	***Фрикадельки рыбные (100)*** *минтай , молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный , яйцо*	Калорийность-108, Белки-15, Жиры-2, Углеводы-8
200	***Макароны отварные(200)*** *макаронные изделия , масло сливочное*	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	***Чай с лимоном*** *сахар-песок, лимоны, чай черный*	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	***Ряженка***	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за Ужин	Калорийность-735, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-112
	Итого за день	Калорийность-2 542, Белки-92, Жиры-900, Углеводы-393