

УТВЕРЖДАЮ:



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

АМИРОВА Н.Ю.

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

03.03.2022

**(старшие проживающие) - день 4**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
205	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.п.1., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.п.1., 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-519, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-40
<b>Второй завтрак</b>		
170	<b>Мандарин</b>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат картофельный с капустой квашеной (100)</b> <small>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (250)</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
100	<b>Биточки рыбные собственного производства(100)</b> <small>рыба (треска), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, п.п.1., яйцо, масло сливочное</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Компот из плодов (яблоко, апельсины)</b> <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-873, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-145
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
60	<b>Ватрушка с повидлом собственного производства</b> <small>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-286, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-78
<b>Ужин</b>		
60	<b>Огурец свежий порционный (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1
240	<b>Запеканка картофельная с мясом и соусом (240)</b> <small>картофель, говядина – 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>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (20)</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
40	<b>Хлеб белый пшеничный (40)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-716, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-70
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 451, Белки-92, Жиры-71, Углеводы-344

УТВЕРЖДАЮ:



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

АМИРОВА Н.Ю.

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

03.03.2022

**(младшие проживающие) - день 4**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
205	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.п. 1л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.п. 1л., 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-501, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-40
<b>Второй завтрак</b>		
170	<b>Мандарин</b>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
<b>Обед</b>		
60	<b>Салат картофельный с капустой квашеной (60)</b> <small>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (200)</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
90	<b>Биточки рыбные собственного производства (90)</b> <small>рыба (треска), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, п.п. 1л., яйцо, масло сливочное</small>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9
150	<b>Рис отварной (150)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	<b>Компот из плодов (яблоки, апельсины)</b> <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-739, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-126
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
60	<b>Ватрушка с повидлом собственного производства</b> <small>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-286, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-78
<b>Ужин</b>		
60	<b>Огурец свежий порционный (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1
240	<b>Запеканка картофельная с мясом и соусом (240)</b> <small>картофель, говядина - комлетное 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>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
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-716, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-70
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 299, Белки-88, Жиры-65, Углеводы-325