



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

04.03.2022

(младшие проживающие) - день 5

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
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 порционное	Калорийность-75, Жиры-825
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-468, Белки-13, Жиры-834, Углеводы-65
<u>Второй завтрак</u>		
100	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 картофельный с соленым огурцом(60) <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Суп - пюре из картофеля (200) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное, морковь, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
90	Кнели из кури с рисом (90) <small>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-7
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	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-837, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-113
<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	Салат из свеклы отварной (60) <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
90	Шницель 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	Рагу из овощей(150) <small>сметана, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-308, Белки-5, Жиры-24, Углеводы-18
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	Йогурт фруктовый	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-1 014, Белки-37, Жиры-51, Углеводы-102
Итого за день		Калорийность-2 630, Белки-86, Жиры-919, Углеводы-359



УТВЕРЖДАЮ: Директор MAOU "Школа-интернат № 4 для обучающихся с ОВЗ" г.Перми
АМИРОВА Н.Ю.

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

04.03.2022

(старшие проживающие) - день 5

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с изделиями макаронными (200) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., макаронные изделия, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19
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-468, Белки-13, Жиры-834, Углеводы-65
Второй завтрак		
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
100	Салат картофельный с соленым огурцом(100) <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
250	Суп - пюре из картофеля (250) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, мука пшеничная в/с, масло сливочное</small>	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
100	Кнели из кури с рисом (100) <small>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-7
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	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-930, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-111
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 свеклы отварной (100) <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
100	Шницель из говядины(100) <small>говядина – котлетное мясо дп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	Рагу из овощей(200) <small>сметана, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-411, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-24
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	Йогурт фруктовый	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-1 146, Белки-41, Жиры-61, Углеводы-109
Итого за день		Калорийность-2 855, Белки-96, Жиры-936, Углеводы-364