

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

05.03.2022

(младшие проживающие) - день 7

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из творога(150) <i>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</i>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	Сыр порционный(10)	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-741, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-78
<u>Второй завтрак</u>		
90	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 капустой квашеной (60) <i>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200) <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
70/50	Гуляш из говядины <i>говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
150	Рис отварной (150) <i>крупа рис, масло сливочное</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	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-899, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-110
Итого за день		Калорийность-1734, Белки-70, Жиры-71, Углеводы-208

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

05.03.2022

(старшие проживающие) - день 7

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Запеканка из творога (200) <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-901, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-86
<u>Второй завтрак</u>		
90	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 картофельный с капустой квашеной (100) <small>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
250	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
70/50	Гуляш из говядины <small>говядина дл крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Компот из кураги <small>курага, 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-1014, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-126
Итого за день		Калорийность-2009, Белки-82, Жиры-86, Углеводы-232