



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

АМИРОВА Н.Ю.

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

14.03.2022

(старшие проживающие) - день 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша "Дружба" <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
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
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		
270	Мандарин	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
Итого за Второй завтрак		Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
Обед		
100	Винегрет овощной(100) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7
250	Суп гороховый с картофелем(250) <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	Котлета из филе кури (100) <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
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 смеси <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	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	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
60	Шанезжка картофельная <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
Итого за Полдник		Калорийность-274, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48
Ужин		
Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(100) <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>		
100		Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
Рыба запеченная с картофелем по -русски (300) <small>картофель, рыба (треска), масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>		
300		Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, чай черный</small>	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-795, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-93
Итого за день		Калорийность-2 460, Белки-87, Жиры-910, Углеводы-318

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

14.03.2022

(младшие проживающие) - день 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша "Дружба" <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	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-483, Белки-11, Жиры-841, Углеводы-62
Второй завтрак		
270	Мандарин	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
Итого за Второй завтрак		Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
Обед		
60	Винегрет овощной (60) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	Суп гороховый с картофелем (200) <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
90	Котлета из филе кури (90) <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
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 смеси <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	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-764, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-110
Полдник		
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
60	Шанежка картофельная <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
Итого за Полдник		Калорийность-274, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48
Ужин		
60	Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(60) <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
240	Рыба,запеченая с картофелем по русски (240) <small>картофель, рыба (треска), масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-27
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
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-711, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-2 289, Белки-78, Жиры-899, Углеводы-315