

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

17.03.2022

(старшие проживающие) - день 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша гречневая молочная вязкая <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, пл.л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
200	Кофейный напиток с <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, 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-519, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-40
<u>Второй завтрак</u>		
300	Апельсины	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
Итого за Второй завтрак		Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
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 картофельный с макаронными изделиями (250) <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	Биточки рыбные собственного производства(100) <small>рыба (треска), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост 31450-2013, пл.л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Компот из плодов (яблоки, апельсины) <small>сахар-песок, апельсины, яблоки</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-907, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-141
<u>Полдник</u>		
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
60	Булочка "Домашняя" собственного производства <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, яйцо, дрожжи прессованные</small>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37
Итого за Полдник		Калорийность-288, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-52
<u>Ужин</u>		
60	Огурец соленый (60)	
240	Запеканка картофельная с мясом и соусом (240) <small>картофель, говядина - котлетное мясо дл замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
20	Хлеб ржано-пшеничный (20)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
40	Хлеб белый пшеничный (40)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-704, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-70
Итого за день		Калорийность-2 475, Белки-89, Жиры-82, Углеводы-314



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

АМИРОВА Н.Ю.

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

17.03.2022

(младшие проживающие) - день 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша гречневая молочная вязкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
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	Сыр порционный(10)	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-501, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-40
<u>Второй завтрак</u>		
300	Апельсины	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
Итого за Второй завтрак		Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
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 картофельный с макаронными изделиями (200) <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	Биточки рыбные собственного производства (90) <small>рыба (треска), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., яйцо, масло сливочное</small>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9
150	Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	Компот из плодов (яблоки, апельсины) <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-755, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-123
<u>Полдник</u>		
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
60	Булочка "Домашняя" собственного производства <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, яйцо, дрожжи прессованные</small>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37
Итого за Полдник		Калорийность-288, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-52
<u>Ужин</u>		
60	Огурец соленый (60)	
240	Запеканка картофельная с мясом и соусом (240) <small>картофель, говядина – клетчатое мясо для заморозки, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	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	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-704, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-70
Итого за день		Калорийность-2 305, Белки-86, Жиры-73, Углеводы-296