

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



КУЗНЕЦОВА И.А.

(Handwritten signature)

УТВЕРЖДАЮ:

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

30.03.2022

(младшие проживающие) - день 8

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 205 | Каша пшеничная молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small> | Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36 |
| 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 | Калорийность-75, Жиры-825 |
| 40 | Батон | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-606, Белки-15, Жиры-838, Углеводы-82 |
| <u>Второй завтрак</u> | | |
| 110 | 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 из свеклы с яблоком(60) <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</small> | Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем (200) <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</small> | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9 |
| 90 | Биточки из говядины (90) <small>говядина – котлетное мясо дп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small> | Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13 |
| 150 | Пюре картофельное (150) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small> | Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16 |
| 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-828, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-110 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37 |
| 60 | Булочка "Домашняя" собственного производства <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, дрожжи прессованные</small> | Калорийность-228, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-320, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-74 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 60 | Салат из квашеной капусты с яблоком (60) <small>капуста квашеная, яблоки, масло растительное</small> | Калорийность-101, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-4 |
| 240 | Рагу из птицы(кура) <small>картофель, филе кур охлажденное, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с</small> | Калорийность-340, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-22 |
| 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-811, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-90 |
| Итого за день | | Калорийность-2 659, Белки-84, Жиры-911, Углеводы-376 |

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

УТВЕРЖДАЮ:



КУЗНЕЦОВА И.А.

(Handwritten signature)

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

30.03.2022

(старшие проживающие) - день 8

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 205 | Каша пшеничная молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small> | Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36 |
| 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 | Калорийность-75, Жиры-825 |
| 40 | Батон | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-606, Белки-15, Жиры-838, Углеводы-82 |
| <u>Второй завтрак</u> | | |
| 110 | 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 из свеклы с яблоком(100) <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</small> | Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем (250) <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</small> | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 |
| 100 | Биточки из говядины (100) <small>говядина – клетчатное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small> | Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14 |
| 200 | Пюре картофельное(200) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small> | Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22 |
| 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-962, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-123 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37 |
| 60 | Булочка "Домашняя" собственного производства <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, дрожжи прессованные</small> | Калорийность-228, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-320, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-74 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 100 | Салат из квашеной капусты с яблоком (100) <small>капуста квашеная, яблоки, масло растительное</small> | Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5 |
| 240 | Рагу из птицы(кура) <small>картофель, филе кур охлажденное, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с</small> | Калорийность-340, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-22 |
| 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-827, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-91 |
| Итого за день | | Калорийность-2 809, Белки-88, Жиры-919, Углеводы-390 |