

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



УТВЕРЖДАЮ:

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

25.04.2022

**(младшие проживающие) - день 6**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
205	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Масло сливочное порционное</b>	Калорийность-75, Жиры-825
40	<b>Батон</b>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-492, Белки-12, Жиры-838, Углеводы-70
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
210	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с зеленым горошком (60)</b> <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7
200	<b>Суп гороховый с картофелем (200)</b> <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	<b>Котлета из говядины (90)</b> <small>говядина – котлетное мясо дп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (150)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
200	<b>Компот из смеси</b> <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (40)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-992, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-134
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-217, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-59
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с яблоком(60)</b> <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
90	<b>Биточки рыбные собственного производства (90)</b> <small>рыба (треска), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., яйцо, масло сливочное</small>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9
150	<b>Рис отварной (150)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
40	<b>Хлеб белый пшеничный (40)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (20)</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	<b>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-662, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-105
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 457, Белки-81, Жиры-892, Углеводы-388

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



УТВЕРЖДАЮ:

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

25.04.2022

**(старшие проживающие) - день 6**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
205	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-75, Жиры-825
40	<b>Батон</b>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-492, Белки-12, Жиры-838, Углеводы-70
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
210	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат овощной с зеленым горошком (100)</b> <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9
250	<b>Суп гороховый с картофелем(250)</b> <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	<b>Котлета из говядины(100)</b> <small>говядина - котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая (200)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
200	<b>Компот из смеси</b> <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (40)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 140, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-152
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-217, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-59
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Салат из свеклы с яблоком(100)</b> <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11
100	<b>Биточки рыбные собственного производства(100)</b> <small>рыба (треска), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
40	<b>Хлеб белый пшеничный (40)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (20)</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	<b>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-780, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-121
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 723, Белки-88, Жиры-902, Углеводы-422