



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

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

АМИРОВА Н.Ю.

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

27.04.2022

## (старшие проживающие) - день 8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
205	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
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-606, Белки-15, Жиры-838, Углеводы-82
<b>Второй завтрак</b>		
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Обед</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
250	<b>Борщ с капустой и картофелем (250)</b> <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	<b>Биточки из говядины (100)</b> <small>говядина - котлетное мясо для заморозки, молоко 2,5% гост31450-2013, пш. л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	<b>Пюре картофельное(200)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пш. л., масло сливочное</small>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b> <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-948, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-119
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
60	<b>Булочка "Домашняя" собственного производства</b> <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, яйцо, дрожжи прессованные</small>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-320, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-74
<b>Ужин</b>		
100	<b>Салат из квашеной капусты с яблоком (100)</b> <small>капуста квашеная, яблоки, масло растительное</small>	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
220	<b>Жаркое по-домашнему (говядина)</b> <small>картофель, говядина мясо б/к охлажденное, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, томат-паста</small>	Калорийность-392, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-28
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, 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>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-881, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-97
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 847, Белки-94, Жиры-918, Углеводы-409



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

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

27.04.2022

**(младшие проживающие) - день 8**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
205	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа пшенио , масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
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-606, Белки-15, Жиры-838, Углеводы-82
<b>Второй завтрак</b>		
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Обед</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
200	<b>Борщ с капустой и картофелем (200)</b> <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	<b>Биточки из говядины (90)</b> <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	<b>Пюре картофельное (150)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b> <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-814, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-106
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
60	<b>Булочка "Домашняя" собственного производства</b> <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, яйцо , дрожжи прессованные</small>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-320, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-74
<b>Ужин</b>		
60	<b>Салат из квашеной капусты с яблоком (60)</b> <small>капуста квашеная, яблоки, масло растительное</small>	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-4
220	<b>Жаркое по-домашнему (говядина)</b> <small>картофель, говядина мясо б/к охлажденное, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, томат-паста</small>	Калорийность-392, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-28
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, 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>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-865, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-96
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 697, Белки-90, Жиры-910, Углеводы-395