

УТВЕРЖДАЮ

АМИРОВА Н.Ю.

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

28.04.2022

**(старшие проживающие) - день 9**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
162,5	<b>Омлет натуральный, запеченный</b> <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-265, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-4
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
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
40	<b>Батон</b>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-501, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-41
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком(100)</b> <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной (250)</b> <small>картофель, огурцы соленые, сметана, морковь, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, крупа рис, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
140	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (140)</b> <small>рыба (треска), морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200	<b>Макаронны отварные(200)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-841, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-129
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-231, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-32
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(100)</b> <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
100	<b>Котлета из говядины(100)</b> <small>говядина – котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	<b>Пюре картофельное с морковью (200)</b> <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17
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>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-818, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-83
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 466, Белки-98, Жиры-926, Углеводы-285

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

УТВЕРЖДАЮ

АМИРОВА Н.Ю.

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

28.04.2022

**(младшие проживающие) - день 9**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
162,5	<b>Омлет натуральный, запеченный</b> <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-265, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-4
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
10	<b>Сыр порционный(10)</b>	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
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-558, Белки-23, Жиры-854, Углеводы-41
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком(60)</b> <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной (200)</b> <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рис, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
140	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (140)</b> <small>рыба (треска), морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150	<b>Макаронны отварные(150)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-748, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-112
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-231, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-32
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(60)</b> <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
90	<b>Биточки из говядины (90)</b> <small>говядина - клетчатное мясо для заморозки, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	<b>Пюре картофельное с морковью (150)</b> <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13
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>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-789, Белки-31, Жиры-38, Углеводы-78
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 326, Белки-91, Жиры-920, Углеводы-263