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

19.04.2022

(младшие проживающие) - день 2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	***Запеканка рисовая с творогом (150)*** *крупа рис, творог 5%, гост31453-2013, сахар-песок, яйцо , масло сливочное, сметана*	Калорийность-261, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-38
30	***Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности***	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	***Чай с лимоном*** *сахар-песок, лимоны, чай черный*	Калорийность-62, Углеводы-15
10	***Сыр порционный(10)***	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
40	***Батон***	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-560, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-91
	Второй завтрак	
210	***Яблоки***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Обед	
60	***Салат из свеклы с чесноком(60)*** *свекла, масло растительное, чеснок*	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
200	***Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200)*** *капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана , соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное*	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
90	***Тефтели "Ежики" в соусе (90)*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., говядина -- котлетное мясо дп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, крупа рис*	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14
150	***Каша гречневая рассыпчатая (150)*** *крупа гречневая, масло сливочное*	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
200	***Компот из свежих плодов или ягод*** *яблоки, сахар-песок, лимонная кислота*	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-948, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-124
	Полдник	
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
60	***Пирожок с яблоком*** *яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо , масло сливочное, дрожжи прессовынные, масло растительное*	Калорийность-296, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-38
	Итого за Полдник	Калорийность-388, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
	Ужин	
60	***Огурец свежий порционный (60)***	Калорийность-14, Белки-1
90	***Котлета из говядины (90)*** *говядина -- котлетное мясо дп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный , масло сливочное*	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	***Рис отварной (150)*** *крупа рис, масло сливочное*	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	***Чай черный с сахаром*** *сахар-песок, чай черный*	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-641, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-77
	Итого за день	Калорийность-2 631, Белки-84, Жиры-78, Углеводы-387

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

19.04.2022

(старшие проживающие) - день 2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	Запеканка рисовая с творогом (200) крупа рис, творог 5%, гост31453-2013, сахар-песок, яйцо , масло сливочное, сметана	Калорийность-348, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-50
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-62, Углеводы-15
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-665, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-103
	Второй завтрак	
210	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Обед	
100	Салат из свеклы с чесноком(100) свекла, масло растительное, чеснок	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
250	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250) капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана , соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное, масло растительное	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
100	Тефтели "Ежики" в соусе (100) молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., говядина – котлетное мясо дп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, крупа рис	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15
200	Каша гречневая рассыпчатая (200) крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
200	Компот из свежих плодов или ягод яблоки, сахар-песок, лимонная кислота	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-1 119, Белки-35, Жиры-45, Углеводы-142
	Полдник	
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
60	Пирожок с яблоком яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо , масло сливочное, дрожжи прессовынные, масло растительное	Калорийность-296, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-38
	Итого за Полдник	Калорийность-388, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
	Ужин	
60	Огурец свежий порционный (60)	Калорийность-14, Белки-1
100	Котлета из говядины(100) говядина – котлетное мясо дп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный , масло сливочное	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	Рис отварной (200) крупа рис, масло сливочное	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Чай черный с сахаром сахар-песок, чай черный	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-670, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-78
	Итого за день	Калорийность-2 936, Белки-94, Жиры-93, Углеводы-418