

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

09.03.2022

(старшие проживающие) - день 6

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша "Дружба" <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	Масло сливочное порционное	Калорийность-75, Жиры-825
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-483, Белки-11, Жиры-841, Углеводы-62
Второй завтрак		
90	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
100	Салат овощной с зеленым горошком (100) <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9
250	Суп гороховый с картофелем(250) <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	Котлета из филе кури (100) <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	Каша гречневая рассыпчатая (200) <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
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-1 043, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-147
Полдник		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-59
Ужин		
100	Салат из свеклы с яблоком(100) <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11
100	Котлета из говядины(100) <small>говядина – комлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
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	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-953, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-125
Итого за день		Калорийность-2 790, Белки-88, Жиры-914, Углеводы-413



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

09.03.2022

(младшие проживающие) - день 6

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша "Дружба" <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	Масло сливочное порционное	Калорийность-75, Жиры-825
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-483, Белки-11, Жиры-841, Углеводы-62
Второй завтрак		
90	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
60	Салат овощной с зеленым горошком (60) <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7
200	Суп гороховый с картофелем (200) <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	Котлета из филе кури (90) <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
150	Каша гречневая рассыпчатая (150) <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
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-902, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-129
Полдник		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-59
Ужин		
60	Салат из свеклы с яблоком(60) <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
90	Котлета из говядины (90) <small>говядина - котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
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	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-817, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-109
Итого за день		Калорийность-2 513, Белки-80, Жиры-903, Углеводы-379