

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



УТВЕРЖДАЮ:

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

16.05.2022

(старшие проживающие) - день 1

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250	Каша "Дружба" (250) <small>крупа пшено, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-283, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31
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
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
70	Батон (70)	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-708, Белки-20, Жиры-1 261, Углеводы-83
Второй завтрак		
160	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
100	Винегрет овощной(100) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7
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 говядины(100) <small>говядина - котлетное мясо оп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	Макароны отварные(200) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-986, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-133
Полдник		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	Шанежка картофельная (100) <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-574, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-114
Ужин		
60	огурец соленый (60)	
300	Рыба запеченная с картофелем по -русски (300) <small>картофель, минтай, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный (20)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-665, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-3 027, Белки-103, Жиры-1 329, Углеводы-

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

16.05.2022

(старшие проживающие) - день 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250	Каша "Дружба" (250) <i>крупа пшено, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийность-283, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
70	Батон (70)	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-708, Белки-20, Жиры-1 261, Углеводы-83
Второй завтрак		
160	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
100	Винегрет овощной(100) <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7
250	Суп гороховый с картофелем(250) <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	Котлета из говядины(100) <i>говядина - котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	Макаронны отварные(200) <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок</i>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-986, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-133
Полдник		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	Шанежка картофельная (100) <i>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-574, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-114
Ужин		
60	огурец соленый (60)	
300	Рыба запеченная с картофелем по -русски (300) <i>картофель, минтай, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-62, Углеводы-15
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный (20)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-665, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-3 027, Белки-103, Жиры-1 329, Углеводы-