

УТВЕРЖДАЮ

АМИРОВА Н.Ю.



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

18.05.2022

## (старшие проживающие) - день 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
250	<b>Каша манная молочная жидкая(250)</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-40
40	<b>Яйцо куриное сваренное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
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 порционно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-724, Белки-21, Жиры-1 257, Углеводы-91
<b>Второй завтрак</b>		
50	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Обед</b>		
100	<b>Помидоры свежие(100)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
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
70/50	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина оп. крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
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 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-869, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-99
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
50	<b>Печенье(50)</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-395, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-94
<b>Ужин</b>		
100	<b>Салат картофельный с соленым огурцом(100)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
100	<b>Фрикадельки рыбные (100)</b> <small>минтай, молоко 2,5% гост31450-2013, пш. л., хлеб пшеничный, яйцо</small>	Калорийность-108, Белки-15, Жиры-2, Углеводы-8
200	<b>Макаронны отварные(200)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
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>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-702, Белки-35, Жиры-13, Углеводы-115
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 815, Белки-99, Жиры-1 317, Углеводы-



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

18.05.2022

## (младшие проживающие) - день 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, п.л. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, п.л. л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
40	<b>Яйцо куриное сваренное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	<b>Масло сливочное порционно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
70	<b>Батон (70)</b>	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-774, Белки-25, Жиры-1 259, Углеводы-93
<u>Второй завтрак</u>		
50	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<u>Обед</u>		
60	<b>Помидоры свежие (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
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
70/50	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
150	<b>Пюре картофельное (150)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост 31450-2013, п.л. л., масло сливочное</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
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-794, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-311, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-79
<u>Ужин</u>		
60	<b>Салат картофельный с соленым огурцом(60)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
90	<b>Фрикадельки рыбные (90)</b> <small>минтай, молоко 2,5% гост 31450-2013, п.л. л., хлеб пшеничный, яйцо</small>	Калорийность-97, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-7
150	<b>Макароны отварные(150)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон, 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>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-602, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-99
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 606, Белки-94, Жиры-1 312, Углеводы-