

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

23.05.2022

(младшие проживающие) - день 6

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.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
65	Батон (65)	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34
Итого за Завтрак		Калорийность-646, Белки-18, Жиры-1 255, Углеводы-83
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
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 говядины (90) <small>говядина - котлетное мясо оп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	Макароны отварные(150) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
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-855, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-119
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-59
<u>Ужин</u>		
60	Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(60) <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
90	Биточки рыбные собственного производства (90) <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., яйцо, масло сливочное</small>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9
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-714, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-102
Итого за день		Калорийность-2 526, Белки-84, Жиры-1 309, Углеводы-

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

АМИРОВА Н.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:

23.05.2022

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

(старшие проживающие) - день 6

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша рисовая молочная жидкая(250) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-294, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-42
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.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-719, Белки-20, Жиры-1 257, Углеводы-94
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
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 говядины(100) <small>говядина – комбинированное мясо оп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	Макаронные изделия 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-967, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-135
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
50	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-94
<u>Ужин</u>		
100	Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(100) <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
100	Биточки рыбные собственного производства(100) <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
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-792, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-114
Итого за день		Калорийность-2 967, Белки-96, Жиры-1 320, Углеводы-