

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

26.05.2022

**(старшие проживающие) – день 9**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
195,0	<b>Омлет натуральный, запеченный(195)</b> <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., масло сливочное</small>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
15	<b>Масло сливочное порционно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
80	<b>Батон (80)</b>	Калорийность-206, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-769, Белки-31, Жиры-1 272, Углеводы-63
<b>Второй завтрак</b>		
130	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Обед</b>		
60	<b>Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(60)</b> <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200)</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
140	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (140)</b> <small>рыба (треска), морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая (200)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b> <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-909, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-127
<b>Полдник</b>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
50	<b>Печенье(50)</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-315, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-47
<b>Ужин</b>		
100	<b>Салат картофельный с соленным огурцом(100)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
100	<b>Биточки из говядины (100)</b> <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	<b>Капуста тушеная(200)</b> <small>капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, 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>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-811, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-83
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 898, Белки-112, Жиры-1 346, Углеводы-