

УТВЕРЖДАЮ:



АМИРОВА Н.Ю.

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

01.06.2022

(ЛДО старшие) - день 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша "Дружба" (250) <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийность-283, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31
200	Кофейный напиток с <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
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-697, Белки-15, Жиры-1 258, Углеводы-93
<u>Обед</u>		
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 филе кури (100) <i>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</i>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	Капуста тушеная(200) <i>капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
200	Компот из смеси сухофруктов <i>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</i>	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-851, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-104
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
80	Шанежка картофельная <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-285, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-44
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-471, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-101
Итого за день		Калорийность-2 019, Белки-58, Жиры-1 300, Углеводы-

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



АМИРОВА Н.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:

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

01.06.2022

(ЛДО младшие) - день 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша "Дружба" (250) <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийность-283, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31
200	Кофейный напиток с <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калорийность-697, Белки-15, Жиры-1 258, Углеводы-93
<u>Обед</u>		
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 филе кури (100) <i>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный</i>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	Капуста тушеная(200) <i>капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
200	Компот из смеси сухофруктов <i>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</i>	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-851, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-104
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
80	Шанежка картофельная <i>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-44
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-471, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-101
Итого за день		Калорийность-2 019, Белки-58, Жиры-1 300, Углеводы-