

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



УТВЕРЖДАЮ:

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

07.06.2022

(ЛДО старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша геркулесовая молочная (250) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа геркулес, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-763, Белки-18, Жиры-1 254, Углеводы-124
<u>Обед</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
250	Суп - пюре из картофеля <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, мука пшеничная в/с, масло сливочное</small>	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
100	Кнели из кури с рисом (100) <small>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-7
250	Капуста тушеная(250) <small>капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-158, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
100	Хлеб белый пшеничный (100)	Калорийность-233, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-52
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-189, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-44
Итого за Обед		Калорийность-1 107, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-158
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
50	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-94
Итого за день		Калорийность-2 265, Белки-70, Жиры-1 296, Углеводы-