

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



УТВЕРЖДАЮ:

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

09.06.2022

(ЛДО старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Запеканка из творога (200) <i>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</i>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
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	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
250	Банан	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-1 167, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-144
Обед		
100	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(100) <i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
250	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250) <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
70/50	Гуляш из говядины <i>говядина дл крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	Рис отварной (200) <i>крупа рис, масло сливочное</i>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	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-1 284, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-182
Полдник		
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-2 846, Белки-98, Жиры-100, Углеводы-420