



УТВЕРЖДАЮ:

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

10.06.2022

## (ЛДО старшие)

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |
| 250                     | <b>Каша пшеничная молочная жидкая(250)</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>   | Калорийность-355, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-45                               |
| 200                     | <b>Какао-напиток на молоке</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>  | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25                                 |
| 15                      | <b>Масло сливочное порционно (15)</b>  | Калорийность-112, Жиры-1 238   |
| 200                     | <b>Яблоки</b>  | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| 50                      | <b>Батон (50)</b>  | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-834, Белки-19, Жиры-1 255, Углеводы-116                           |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |  |
| 100                     | <b>Салат из свеклы с яблоком(100)</b><br><small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</small>  | Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11                                  |
| 250                     | <b>Борщ с капустой и картофелем (250)</b><br><small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</small> | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11                                  |
| 100                     | <b>Биточки из говядины (100)</b><br><small>говядина – клетчатное мясо для заморозки, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>   | Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14                               |
| 200                     | <b>Пюре картофельное(200)</b><br><small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>   | Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22                                 |
| 200                     | <b>Компот из смеси</b><br><small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>   | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27   |
| 100                     | <b>Хлеб белый пшеничный (100)</b>  | Калорийность-233, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-52                                 |
| 60                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>   | Калорийность-189, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-44                                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-1 196, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-181                            |
| <b><u>Полдник</u></b>   |  |  |
| 200                     | <b>Сок фруктовый</b>   | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37  |
| 100                     | <b>Булочка "Домашняя" собственного производства(100)</b><br><small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, дрожжи прессованные, яйцо</small>  | Калорийность-388, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-60                                |
| 200                     | <b>Яблоки</b>  | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Калорийность-574, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-117                              |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-2 604, Белки-69, Жиры-1 308, Углеводы-                            |