

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

УТВЕРЖДАЮ:



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

02.06.2022

## (ЛДО младшие) - день 2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Запеканка рисовая с творогом (200)</b> <small>крупа рис, творог 5%, ГОСТ 31453-2013, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, сметана</small>	Калорийность-348, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-50
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
250	<b>Банан</b>	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-931, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-161
<u>Обед</u>		
100	<b>Огурец свежий порционный(100)</b>	Калорийность-14, Белки-1
250	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250)</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
100	<b>Тефтели "Ежики" в соусе (100)</b> <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., говядина – копченое мясо для заморозки, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, крупа рис</small>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15
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-1 002, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-133
<u>Полдник</u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
80	<b>Пирожок с яблоком (80)</b> <small>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-295, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-50
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-481, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-107
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 414, Белки-66, Жиры-61, Углеводы-401

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



УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

02.06.2022

## (ЛДО старшие) - день 2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Запеканка рисовая с творогом (200)</b> <small>крупа рис, творог 5%, гост31453-2013, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, сметана</small>	Калорийность-348, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-50
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
250	<b>Банан</b>	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-931, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-161
<u>Обед</u>		
100	<b>Огурец свежий порционный(100)</b>	Калорийность-14, Белки-1
250	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250)</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
100	<b>Тфтели "Ежики" в соусе (100)</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., говядина – комлетное мясо дп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, крупа рис</small>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15
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
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-1 236, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-191
<u>Полдник</u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
80	<b>Пирожок с яблоком (80)</b> <small>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-295, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-50
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-481, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-107
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 648, Белки-73, Жиры-63, Углеводы-459