

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

03.06.2022

## (ЛДО младшие) - день 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	<b>Каша манная молочная жидкая(250)</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-40
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
40	<b>Яйцо куриное сваренное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	<b>Масло сливочное порционно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-724, Белки-21, Жиры-1 257, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
100	<b>Помидоры свежие(100)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
250	<b>Борщ с капустой и картофелем (250)</b> <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
70/50	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина дл крупный кусок (лопачная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
250	<b>Пюре картофельное (250)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-27
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-915, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-104
<u>Полдник</u>		
200	<b>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-319, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-50
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 958, Белки-66, Жиры-1 305, Углеводы-

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

03.06.2022

## (ЛДО старшие) - день 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
250	<b>Каша манная молочная жидкая(250)</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-40
40	<b>Яйцо куриное сваренное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <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 порционнно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-724, Белки-21, Жиры-1 257, Углеводы-91
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Помидоры свежие(100)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
250	<b>Борщ с капустой и картофелем (250)</b> <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
70/50	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
250	<b>Пюре картофельное (250)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-27
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-1 149, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-162
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
50	<b>Печенье(50)</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-403, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-65
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 276, Белки-75, Жиры-1 309, Углеводы-