

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

06.06.2022

(ЛДО старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша гречневая молочная вязкая(250) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-354, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-4
200	Кофейный напиток с <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-710, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-66
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(100) <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (250) <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
100	Биточки рыбные собственного производства(100) <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Компот из плодов (яблоки, апельсины) <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-1 143, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-201
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
80	Ватрушка с повидлом (80) <small>повидло фруктовое, мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-259, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-55
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-445, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-112

УТВЕРЖДАЮ:

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

АМИРОВА Н.Ю.

06.06.2022

(ЛДО младшие)



Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша гречневая молочная вязкая(250) <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-354, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-4
200	Кофейный напиток с <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
40	Батон (40)	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-684, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
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	Суп картофельный с макаронными изделиями (250) <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</i>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
100	Биточки рыбные собственного производства(100) <i>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	Рис отварной (200) <i>крупа рис, масло сливочное</i>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Компот из плодов (яблоки, апельсины) <i>апельсины, яблоки, сахар-песок</i>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный (40)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-909, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-143
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
80	Ватрушка с повидлом (80) <i>повидло фруктовое, мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-259, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-55
Итого за Полдник		Калорийность-351, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-92
Итого за день		Калорийность-1 944, Белки-59, Жиры-50, Углеводы-296