

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

17.06.2022

(ЛДО старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Запеканка рисовая с творогом (200) <small>крупа рис, творог 5%, гост31453-2013, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, сметана</small>	Калорийность-348, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-50
40	Повидло фруктовое	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-10
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
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-878, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-154
<u>Обед</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
250	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250) <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	Тефтели "Ежики" в соусе (100) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., говядина – котлетное мясо дп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, крупа рис</small>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15
200	Каша гречневая рассыпчатая (200) <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-1 236, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-191
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
80	Пирожок с яблоком (80) <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	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-481, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-107
Итого за день		Калорийность-2 595, Белки-72, Жиры-60, Углеводы-452

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

17.06.2022

(ЛДО младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Запеканка рисовая с творогом (200) <i>крупа рис, творог 5%, гост31453-2013, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	Калорийность-348, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-50
40	Повидло фруктовое	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-10
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-62, Углеводы-15
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-878, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-154
<u>Обед</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
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
100	Тефтели "Ежики" в соусе (100) <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., говядина – котлетное мясо оп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, крупа рис</i>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15
200	Каша гречневая рассыпчатая (200) <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
200	Компот из свежих плодов или ягод <i>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-1 002, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-133
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
80	Пирожок с яблоком (80) <i>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-295, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-50
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-481, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-107
Итого за день		Калорийность-2 361, Белки-65, Жиры-58, Углеводы-394