

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



УТВЕРЖДАЮ:

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

20.06.2022

(ЛДО младшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 250 | Каша манная молочная жидкая(250) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small> | Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-40 |
| 200 | Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small> | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 |
| 40 | Яйцо куриное сваренное вкрутую | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 |
| 10 | Сыр порционный(10) | Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3 |
| 50 | Батон (50) | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-648, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-91 |
| <u>Обед</u> | | |
| 100 | Помидоры свежие(100) | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем (250) <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 | Гуляш из говядины <small>говядина ди крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small> | Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4 |
| 200 | Пюре картофельное(200) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small> | Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22 |
| 200 | Компот из кураги <small>курага, сахар-песок</small> | Калорийность-81, Углеводы-20 |
| 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-869, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-99 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Ряженка | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8 |
| 30 | Печенье | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22 |
| 200 | Яблоки | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-319, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-50 |
| Итого за день | | Калорийность-1 836, Белки-68, Жиры-68, Углеводы-240 |

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



УТВЕРЖДАЮ:

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

20.06.2022

(ЛДО старшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 250 | Каша манная молочная жидкая(250) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small> | Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-40 |
| 40 | Яйцо куриное сваренное вкрутую | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 |
| 200 | Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small> | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 |
| 10 | Сыр порционный(10) | Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3 |
| 50 | Батон (50) | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-648, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-91 |
| <u>Обед</u> | | |
| 100 | Помидоры свежие(100) | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем (250) <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 | Гуляш из говядины <small>говядина дл крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small> | Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4 |
| 200 | Пюре картофельное(200) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small> | Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22 |
| 200 | Компот из кураги <small>курага, сахар-песок</small> | Калорийность-81, Углеводы-20 |
| 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-1 103, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-157 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Ряженка | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8 |
| 50 | Печенье(50) | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37 |
| 200 | Яблоки | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-403, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-65 |
| Итого за день | | Калорийность-2 154, Белки-77, Жиры-72, Углеводы-313 |