

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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



(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
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
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-931, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-161
<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 растительное</small>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
100	Тефтели "Ежикки" в соусе (100) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., 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 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-1 221, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-188
Итого за день		Калорийность-2 152, Белки-65, Жиры-57, Углеводы-349