

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

09.08.2022

(ЛДО старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
Обед		
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 "Ежусики" в соусе (100) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., говядина – котлетное мясо дл 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
Итого за день		Калорийность-2 167, Белки-66, Жиры-57, Углеводы-352

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

08.08.2022

(ЛДО старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша "Дружба" (250) <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийность-283, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31
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	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
100	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-960, Белки-23, Жиры-1 268, Углеводы-130
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной(100) <i>огурцы консервированные, картофель, лук репчатый, свекла, масло растительное, морковь</i>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7
250	Суп гороховый с картофелем(250) <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	Котлета из филе кури (100) <i>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный</i>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	Капуста тушеная(200) <i>капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
200	Компот из смеси <i>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-851, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-104
Итого за день		Калорийность-1 811, Белки-56, Жиры-1 301, Углеводы-