

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

УТВЕРЖДАЮ:

МАОУ АМИРОВА Н.Ю.

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

10.08.2022

(ЛДО старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-778, Белки-25, Жиры-1 261, Углеводы-91
Обед		
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 дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
250	Пюре картофельное (250) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-27
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-1 149, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-162
Итого за день		Калорийность-1 927, Белки-68, Жиры-1 301, Углеводы-

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

УТВЕРЖДАЮ:



АМИРОВА Н.Ю.

(ЛДО старшие) 11.08.2022г

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.л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-354, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-4
200	Кофейный напиток с <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., 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, лук репчатый, морковь, 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.л., 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 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-1 146, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-202
Итого за день		Калорийность-1 856, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-268

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

12.08.2022

(ЛДО старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша геркулесовая молочная (250) <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа геркулес, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36
200	Какао-напиток на молоке <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
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-819, Белки-22, Жиры-1 259, Углеводы-107
<u>Обед</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
250	Суп - пюре из картофеля <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., картофель, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная в/с, масло сливочное, морковь</i>	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
100	Кнели из кури с рисом (100) <i>кура , молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, масло сливочное</i>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-7
250	Капуста тушеная(250) <i>капуста, томат-паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-158, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10
200	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	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-1 107, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-158
Итого за день		Калорийность-1 926, Белки-68, Жиры-1 294, Углеводы-