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

07.11.2022

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
205	***Каша "Дружба"*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, крупа пшено , масло сливочное, сахар-песок*	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
200	***Кофейный напиток с*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток*	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
65	***Батон (65)***	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34
	Итого за Завтрак	Калорийность-637, Белки-17, Жиры-1 258, Углеводы-75
	Второй завтрак	
100	***Яблоки***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Обед	
60	***Винегрет овощной (60)*** *огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное*	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	***Суп гороховый с картофелем (200)*** *картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное*	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
90	***Котлета из филе куры (90)*** *филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный*	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
150	***Капуста тушеная(150)*** *капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с*	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
200	***Компот из смеси*** *компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок*	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-764, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-110
	Полдник	
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	***Печенье***	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
100	***Яблоки***	Калорийность-47, Углеводы-10
	Итого за Полдник	Калорийность-264, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-69
	Ужин	
60	***Салат "Витаминнный (60)*** *капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота*	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
240	***Рыба,запеченая с картофелем по русски (240)*** *картофель, минтай , масло сливочное, мука пшеничная в/с*	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-27
200	***Чай черный с молоком и сахаром*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, чай черный*	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
40	***Хлеб белый пшеничный (40)***	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	***Хлеб ржано-пшеничный (20)***	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	***Кефир***	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
	Итого за Ужин	Калорийность-683, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-86
	Итого за день	Калорийность-2 442, Белки-80, Жиры-1 311, Углеводы-360

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

07.11.2022

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
250	***Каша "Дружба" (250)*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, крупа пшено , масло сливочное, сахар-песок*	Калорийность-283, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31
200	***Кофейный напиток с*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток*	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
70	***Батон (70)***	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
	Итого за Завтрак	Калорийность-708, Белки-20, Жиры-1 261, Углеводы-83
	Второй завтрак	
200	***Яблоки***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Обед	
100	***Винегрет овощной(100)*** *огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное*	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7
250	***Суп гороховый с картофелем(250)*** *картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное*	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	***Котлета из филе куры (100)*** *филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный*	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	***Капуста тушеная(200)*** *капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с*	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
200	***Компот из смеси*** *компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок*	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
	Полдник	
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	***Яблоки***	Калорийность-47, Углеводы-10
50	***Печенье***	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
	Итого за Полдник	Калорийность-348, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-84
	Ужин	
100	***Салат "Витаминный" (100)*** *капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота*	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11
300	***Рыба запеченная с картофелем по -русски (300)*** *картофель, минтай , масло сливочное, мука пшеничная в/с*	Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32
200	***Чай черный с молоком и сахаром*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, чай черный*	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
50	***Хлеб белый пшеничный(50)***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
20	***Хлеб ржано-пшеничный (20)***	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	***Кефир***	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
	Итого за Ужин	Калорийность-822, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-100
	Итого за день	Калорийность-2 823, Белки-94, Жиры-1 331, Углеводы-

_____ _____ _____