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

14.11.2022

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
205	***Каша рисовая молочная жидкая*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное*	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33
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-646, Белки-18, Жиры-1 255, Углеводы-83
	Второй завтрак	
60	***Яблоки***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Обед	
60	***Салат из моркови с изюмом (60)*** *морковь, изюм, сахар-песок, лимоны*	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-14
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	***Каша гречневая рассыпчатая (150)*** *крупа гречневая, масло сливочное*	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
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-862, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-136
	Полдник	
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	***Печенье***	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
	Итого за Полдник	Калорийность-217, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-59
	Ужин	
60	***Салат из свеклы с яблоком(60)*** *свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок*	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
90	***Котлета из говядины (90)*** *говядина – котлетное мясо 0п замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный , масло сливочное*	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	***Рис отварной (150)*** *крупа рис, масло сливочное*	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	***Чай черный с сахаром*** *сахар-песок, чай черный*	Калорийность-60, Углеводы-15
40	***Хлеб белый пшеничный (40)***	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	***Хлеб ржано-пшеничный (20)***	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	***Ряженка***	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за Ужин	Калорийность-817, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-109
	Итого за день	Калорийность-2 636, Белки-87, Жиры-1 311, Углеводы-407

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

14.11.2022

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
250	***Каша рисовая молочная жидкая(250)*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное*	Калорийность-294, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-42
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-719, Белки-20, Жиры-1 257, Углеводы-94
	Второй завтрак	
60	***Яблоки***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Обед	
100	***Салат из моркови с изюмом (100)*** *морковь, изюм, сахар-песок, лимоны*	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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	***Каша гречневая рассыпчатая (200)*** *крупа гречневая, масло сливочное*	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
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-1 028, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-161
	Полдник	
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
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-395, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-94
	Ужин	
100	***Салат из свеклы с яблоком(100)*** *свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок*	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11
100	***Котлета из говядины(100)*** *говядина – котлетное мясо дп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный , масло сливочное*	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	***Рис отварной (200)*** *крупа рис, масло сливочное*	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	***Чай черный с сахаром*** *сахар-песок, чай черный*	Калорийность-60, Углеводы-15
40	***Хлеб белый пшеничный (40)***	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	***Хлеб ржано-пшеничный (20)***	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	***Ряженка***	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за Ужин	Калорийность-953, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-125
	Итого за день	Калорийность-3 189, Белки-98, Жиры-1 326, Углеводы-494

_____ _____ _____