

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

08.11.2022

(младшие проживающие)

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
10	Сыр порционный(10)	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
10	Масло сливочное порционное(10)	Калорийность-75, Жиры-825
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-748, Белки-20, Жиры-843, Углеводы-108
<u>Второй завтрак</u>		
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с чесноком(60) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
200	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль подпробованная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
90	Тефтели "Ежики" в соусе (90) <small>молоко 2,3% гост31450-2013, пш.л., говядина – копченое мясо оп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, крупа рис</small>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14
150	Каша гречневая рассыпчатая (150) <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-948, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-124
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	Пирожок с яблоком (100) <small>яблоки, мука пшеничная в.с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, соль подпробованная с пониженным содержанием натрия, яйцо</small>	Калорийность-368, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63
Итого за Полдник		Калорийность-460, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-100
<u>Ужин</u>		
60	Огурец свежий порционный (60)	Калорийность-14, Белки-1
210	Плов из курицы отварной (210) <small>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	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	Йогурт фруктовый	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-743, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-102
Итого за день		Калорийность-2 993, Белки-89, Жиры-909, Углеводы-454

(старшие проживающие)

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
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
90	Батон (90)	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за Завтрак		Калорийность-906, Белки-24, Жиры-1 257, Углеводы-129
<u>Второй завтрак</u>		
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с чесноком(100) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
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 "Ежики" в соусе (100) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., говядина – комлетное мясо оп 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
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-1 119, Белки-35, Жиры-45, Углеводы-142
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	Пирожок с яблоком (100) <small>яблоки, мука пшеничная в.с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, яйцо</small>	Калорийность-368, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63
50	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
Итого за Полдник		Калорийность-669, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-137
<u>Ужин</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
210	Плов из курицы отварной (210) <small>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	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	Йогурт фруктовый	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-743, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-102
Итого за день		Калорийность-3 531, Белки-102, Жиры-1 338, Углеводы-