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

06.12.2022

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Запеканка рисовая с творогом (200)*** *крупа рис, творог 5%, гост31453-2013, сахар-песок, яйцо , масло сливочное, сметана*	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*** *сахар-песок, лимоны, чай черный*	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
	Второй завтрак	
250	***Банан***	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
	Обед	
60	***Салат из свеклы с чесноком(60)*** *свекла, масло растительное, чеснок*	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
200	***Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200)*** *капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана , соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное*	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
90	***Тефтели "Ежики" в соусе (90)*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., говядина – котлетное мясо дп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, крупа рис*	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14
150	***Каша гречневая рассыпчатая (150)*** *крупа гречневая, масло сливочное*	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
200	***Компот из свежих плодов или ягод*** *яблоки, сахар-песок, лимонная кислота*	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
	Полдник	
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	***Пирожок с яблоком (100)*** *яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессовыные, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, яйцо*	Калорийность-368, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63
	Итого за Полдник	Калорийность-460, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-100
	Ужин	
60	***Огурец свежий порционный (60)***	Калорийность-14, Белки-1
210	***Плов из курицы отварной (210)*** *кура , крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38
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	***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-3 139, Белки-92, Жиры-909, Углеводы-487

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

06.12.2022

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Запеканка рисовая с творогом (200)*** *крупа рис, творог 5%, гост31453-2013, сахар-песок, яйцо , масло сливочное, сметана*	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*** *сахар-песок, лимоны, чай черный*	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
	Второй завтрак	
250	***Банан***	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
	Обед	
100	***Салат из свеклы с чесноком(100)*** *свекла, масло растительное, чеснок*	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
250	***Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250)*** *капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана , соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное*	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
100	***Тефтели "Ежики" в соусе (100)*** *молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., говядина – котлетное мясо дп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, крупа рис*	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15
200	***Каша гречневая рассыпчатая (200)*** *крупа гречневая, масло сливочное*	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
200	***Компот из свежих плодов или ягод*** *яблоки, сахар-песок, лимонная кислота*	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
	Полдник	
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	***Пирожок с яблоком (100)*** *яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, яйцо*	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
	Ужин	
100	***Огурец свежий порционный(100)***	Калорийность-14, Белки-1
210	***Плов из курицы отварной (210)*** *курa , крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38
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	***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-3 677, Белки-105, Жиры-1 338, Углеводы-