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

07.02.2023

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	Хим. сост. и эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	Запеканка из творога (200) творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана , яйцо	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Кофейный напиток с молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
15	Масло порционно (15)	Калорийность-99, Жиры-11
90	Батон (90)	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 129, Белки-48, Жиры-56, Углеводы-112
	Второй завтрак	
120	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 растительным маслом (с сахаром)(100) морковь, масло растительное, сахар-песок	Калорийность-132, Белки-1, 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
70/50	Гуляш из говядины говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	Рис отварной (200) крупа рис, масло сливочное	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Компот из кураги курага, сахар-песок	Калорийность-81, Углеводы-20
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-1 050, Белки-36, Жиры-45, Углеводы-124
	Полдник	
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
50	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
100	Шанежка картофельная (100) картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессовынные, сметана , соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55
	Итого за Полдник	Калорийность-658, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-129
	Ужин	
100	Салат из капусты с морковью и яблоком(100) капуста, морковь, яблоки, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10
100	Котлета из говядины(100) говядина – котлетное мясо дп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный , масло	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	Каша гречневая рассыпчатая (200) крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
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-1 046, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-119
	Итого за день	Калорийность-3 977, Белки-143, Жиры-162, Углеводы-

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

07.02.2023

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	Запеканка из творога (200) творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана , яйцо	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Кофейный напиток с молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
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-984, Белки-44, Жиры-869, Углеводы-91
	Второй завтрак	
120	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 растительным маслом (с сахаром)(60) морковь, масло растительное, сахар-песок	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
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
70/50	Гуляш из говядины говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
150	Рис отварной (150) крупа рис, масло сливочное	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	Компот из кураги курага, сахар-песок	Калорийность-81, Углеводы-20
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-916, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-107
	Полдник	
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	Шанежка картофельная (100) картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессовыпные, сметана , соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55
	Итого за Полдник	Калорийность-449, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-92
	Ужин	
60	Салат из капусты с морковью и яблоком(60) капуста, морковь, яблоки, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10
90	Котлета из говядины (90) говядина – котлетное мясо дп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный , масло	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	Каша гречневая рассыпчатая (150) крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
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-936, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-107
	Итого за день	Калорийность-3 379, Белки-130, Жиры-958, Углеводы-