

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Запеканка из творога (200) <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	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 <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	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		
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
100	Салат картофельный с капустой квашеной (100) <small>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
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
70/50	Гуляши из говядины <small>говядина ди крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, толст-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
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-1 029, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-129
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) <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55
Итого за Полдник		Калорийность-658, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-129
Ужин		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
100	Кнели из кури с рисом (100) <small>кура, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-7
200	Картофель отварной с <small>картофель, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
200	Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., сахар-песок, чай черный</small>	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-830, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-3 740, Белки-137, Жиры-146, Углеводы-486

УТВЕРЖДАЮ:

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

АМИРОВА Н.Ю.

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

28.03.2023

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Запеканка из творога (200) <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	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 <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	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		
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
60	Салат картофельный с капустой квашеной (60) <small>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
70/50	Гуляши из говядины <small>говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, толят-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
150	Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
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-914, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-113
Полдник		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	Шанежка картофельная (100) <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55
Итого за Полдник		Калорийность-449, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-92
Ужин		
60	Огурец свежий порционный (60)	Калорийность-14, Белки-1
90	Кнели из кури с рисом (90) <small>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-7
200	Картофель отварной в <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
200	Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, чай черный</small>	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-804, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-3 245, Белки-125, Жиры-946, Углеводы-412