



УТВЕРЖДАЮ:

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

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
195,0	Омлет натуральный, запеченный(195) <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл 1л, масло сливочное</small>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
200	Кофейный напиток с <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл 1л, 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 сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
75	Батон (75)	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за Завтрак		Калорийность-756, Белки-30, Жиры-1 272, Углеводы-60
<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 картофельный с морковью и зеленым горошком(60) <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6
200	Рассольник ленинградский со сметаной (200) <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рис, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
140	Рыба тушеная в томате с овощами (140) <small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150	Макаронные изделия(150) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
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-763, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-115
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
100	Булочка "Домашняя" собственного производства(100) <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, дрожжи прессованные, яйцо</small>	Калорийность-388, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-60
Итого за Полдник		Калорийность-494, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-70
<u>Ужин</u>		
60	Огурец свежий порционный (60)	Калорийность-14, Белки-1
90	Биточки из говядины (90) <small>говядина - коплетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл 1л, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	Пюре картофельное с морковью (150) <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл 1л, масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-62, 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	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-692, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-74
Итого за день		Калорийность-2 799, Белки-105, Жиры-1 338, Углеводы-



УТВЕРЖДАЮ:

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

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
195,0	Омлет натуральный, запеченный(195) <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
200	Кофейный напиток с молоком 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
15	Масло сливочное порционнно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
80	Батон (80)	Калорийность-206, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за Завтрак		Калорийность-769, Белки-31, Жиры-1 272, Углеводы-63
<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 картофельный с морковью и зеленым горошком(100) <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
250	Рассольник ленинградский со сметаной (250) <small>картофель, огурцы соленые, сметана, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рис, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
140	Рыба тушеная в томате с овощами (140) <small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200	Макаронны отварные(200) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
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-856, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-132
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
100	Булочка "Домашняя" собственного производства(100) <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, дрожжи прессованные, яйцо</small>	Калорийность-388, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-60
50	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
Итого за Полдник		Калорийность-703, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-107
<u>Ужин</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
100	Котлета из говядины(100) <small>говядина - котлетное мясо оп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	Пюре картофельное с морковью (200) <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, 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	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-721, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-79
Итого за день		Калорийность-3 143, Белки-116, Жиры-1 349, Углеводы-