

**(младшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Запеканка из творога (200)</b> <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	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	<b>Сыр порционный(10)</b>	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
10	<b>Масло сливочное порционное(10)</b>	Калорийность-75, Жиры-825
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-984, Белки-44, Жиры-869, Углеводы-91
<b>Второй завтрак</b>		
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Обед</b>		
60	<b>Салат картофельный с капустой квашеной (60)</b> <small>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200)</b> <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	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина дл. крупный кусок (попачочная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная н.с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
150	<b>Рис отварной (150)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (40)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-899, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-110
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	<b>Шанежка картофельная (100)</b> <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
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-449, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-92
<b>Ужин</b>		
60	<b>Огурец свежий порционный (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1
90	<b>Кнели из кури с рисом (90)</b> <small>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-7
200	<b>Картофель отварной в</b> <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	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб белый пшеничный (40)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (20)</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-804, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-96
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 230, Белки-124, Жиры-946, Углеводы-409



УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

11.04.2023

**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Запеканка из творога (200)</b> <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
15	<b>Масло порционно (15)</b>	Калорийность-99, Жиры-11
90	<b>Батон (90)</b>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 129, Белки-48, Жиры-56, Углеводы-112
<u>Второй завтрак</u>		
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
100	<b>Салат картофельный с капустой квашеной (100)</b> <small>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
250	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250)</b> <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	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина от крупный кусок (попачочная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (40)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 014, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-126
<u>Полдник</u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
50	<b>Печенье(50)</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
100	<b>Шанежка картофельная (100)</b> <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., 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
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-658, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-129
<u>Ужин</u>		
100	<b>Огурец свежий порционный(100)</b>	Калорийность-14, Белки-1
100	<b>Кнели из кури с рисом (100)</b> <small>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-7
200	<b>Картофель отварной в</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб белый пшеничный (40)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (20)</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-830, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-96
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 725, Белки-136, Жиры-146, Углеводы-483