

13.04.2023

**(младшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
195,0	<b>Омлет натуральный, запеченный(195)</b> <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
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
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
15	<b>Масло сливочное порционнно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
75	<b>Батон (75)</b>	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-756, Белки-30, Жиры-1 272, Углеводы-60
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
150	<b>Мандарин</b>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком(60)</b> <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной (200)</b> <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	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (140)</b> <small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150	<b>Макароны отварные(150)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b> <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-763, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-115
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
100	<b>Булочка "Домашняя" собственного производства(100)</b> <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, дрожжи прессованные, яйцо</small>	Калорийность-388, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-60
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-494, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-70
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>огурец соленый (60)</b>	
90	<b>Биточки из говядины (90)</b> <small>говядина - копченое мясо от замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	<b>Пюре картофельное с морковью (150)</b> <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
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-678, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-74
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 748, Белки-104, Жиры-1 337, Углеводы-



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

АМИРОВА Н.Ю.

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

13.04.2023

## (старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
195,0	<b>Омлет натуральный, запеченный(195)</b> <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., масло сливочное</small>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
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
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
15	<b>Масло сливочное порционно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
80	<b>Батон (80)</b>	Калорийность-206, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-769, Белки-31, Жиры-1 272, Углеводы-63
<u>Второй завтрак</u>		
150	<b>Мандарин</b>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
100	<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком(100)</b> <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной (250)</b> <small>картофель, огурцы соленые, сметана, морковь, соль водированная с пониженным содержанием натрия, крупа рис, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
140	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (140)</b> <small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200	<b>Макаронны отварные(200)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b> <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-856, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-132
<u>Полдник</u>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
100	<b>Булочка "Домашняя" собственного производства(100)</b> <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, дрожжи прессованные, яйцо</small>	Калорийность-388, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-60
50	<b>Печенье(50)</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-703, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-107
<u>Ужин</u>		
60	<b>огурец соленый (60)</b>	
100	<b>Котлета из говядины(100)</b> <small>говядина - котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	<b>Пюре картофельное с морковью (200)</b> <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
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-707, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-79
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 092, Белки-115, Жиры-1 348, Углеводы-