

УТВЕРЖДАЮ:

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



АМИРОВА Н.Ю.

02.05.2023

**(младшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
205	<b>Каша "Дружба"</b> <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пп. 1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийность-220, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-25
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пп. 1л., сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Масло сливочное порционно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
65	<b>Батон (65)</b>	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-637, Белки-17, Жиры-1 258, Углеводы-75
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
120	<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><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп гороховый с картофелем (200)</b> <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
90	<b>Котлета из филе кури (90)</b> <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пп. 1л., хлеб пшеничный</i>	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
150	<b>Капуста тушеная(150)</b> <i>капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
200	<b>Компот из смеси</b> <i>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-686, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-105
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-264, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-69
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(60)</b> <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
240	<b>Рыба, запеченая с картофелем по русски (240)</b> <i>картофель, мидий, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-27
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пп. 1л., сахар-песок, чай черный</i>	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-711, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-84
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 392, Белки-80, Жиры-1 309, Углеводы-353

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

02.05.2023

**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
250	<b>Каша "Дружба" (250)</b> <small>молока 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. 1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-283, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молока 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. 1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Масло сливочное порционно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
70	<b>Батон (70)</b>	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-708, Белки-20, Жиры-1 261, Углеводы-83
<b>Второй завтрак</b>		
120	<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>		
250	<b>Суп гороховый с картофелем(250)</b> <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	<b>Котлета из филе кури (100)</b> <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. 1л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	<b>Капуста тушеная(200)</b> <small>капуста, томаты-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
200	<b>Компот из смеси</b> <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-721, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-97
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
50	<b>Печенье</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-348, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-84
<b>Ужин</b>		
100	<b>Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(100)</b> <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
300	<b>Рыба запеченная с картофелем по -русски (300)</b> <small>картофель, лимонный, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. 1л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
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-795, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-93
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 666, Белки-94, Жиры-1 320, Углеводы-377