



Директор MAOU "Школа-интернат № 4 для обучающихся с ОВЗ" Е.И.Церми  
 УТВЕРЖДАЮ: АМИРОВА Н.Ю.

MAOU "Школа-интернат №4 для обучающихся с ОВЗ" - Пермь

22.05.2023

**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
250	<b>Каша рисовая молочная жидкая(250)</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-294, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-42
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
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-784, Белки-21, Жиры-1 257, Углеводы-103
<b>Второй завтрак</b>		
100	<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>		
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
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 говядины(100)</b> <small>говядина - котлетное мясо оп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая (200)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
200	<b>Компот из смеси</b> <small>колотная 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-1 140, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-147
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
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
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-574, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-117
<b>Ужин</b>		
60	<b>Зеленый горошек</b>	Калорийность-14, Белки-1
300	<b>Рыба запеченная с картофелем по -русски (300)</b> <small>картофель, минтай, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, 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>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-652, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-87
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 244, Белки-105, Жиры-1 333, Углеводы-



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

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

АМИРОВА Н Ю

22.05.2023

**(младшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
205	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
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-711, Белки-19, Жиры-1 255, Углеводы-92
<b><u>Второй завтрак</u></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><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(60)</b> <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
200	<b>Суп гороховый с картофелем (200)</b> <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
90	<b>Котлета из говядины (90)</b> <small>говядина – котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (150)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
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-1 005, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-131
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
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
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-480, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-97
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Зеленый горошек</b>	Калорийность-14, Белки-1
300	<b>Рыба запеченная с картофелем по -русски (300)</b> <small>картофель, минтай, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, 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>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-652, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-87
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 942, Белки-98, Жиры-1 325, Углеводы-