

(младшие проживающие)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Запеканка рисовая с творогом (200) <small>крупа рис, творог 5%, гост31453-2013, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, сметана</small> | Калорийность-348, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-50 |
| 30 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 |
| 200 | Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small> | Калорийность-62, Углеводы-15 |
| 10 | Сыр порционный(10) | Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3 |
| 10 | Масло сливочное порционное(10) | Калорийность-75, Жиры-825 |
| 50 | Батон (50) | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-748, Белки-20, Жиры-843, Углеводы-108 |
| <u>Второй завтрак</u> | | |
| 120 | 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 из свеклы с чесноком(60) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small> | Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6 |
| 200 | Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small> | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 |
| 90 | Тефтели "Ежики" в соусе (90) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., говядина – коплетное мясо дп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, крупа рис</small> | Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая (150) <small>крупа гречневая, масло сливочное</small> | Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37 |
| 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-948, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-124 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37 |
| 100 | Пирожок с яблоком (100) <small>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, яйцо</small> | Калорийность-368, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-460, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-100 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 60 | огурец соленый (60) | |
| 210 | Плов из курицы отварной (210) <small>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</small> | Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38 |
| 200 | Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small> | Калорийность-60, 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 | Йогурт фруктовый | Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-729, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-102 |
| Итого за день | | Калорийность-2 979, Белки-88, Жиры-909, Углеводы-454 |



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

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

03.05.2023

(старшие проживающие)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Запеканка рисовая с творогом (200) <small>крупа рис, творог 5%, ГОСТ 31453-2013, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, сметана</small> | Калорийность-348, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-50 |
| 30 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 |
| 200 | Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small> | Калорийность-62, Углеводы-15 |
| 15 | Сыр порционный(15) | Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4 |
| 90 | Батон (90) | Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-794, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-129 |
| <u>Второй завтрак</u> | | |
| 120 | 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 из свеклы с чесноком(100) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small> | Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9 |
| 250 | Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small> | Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 |
| 100 | Тефтели "Ежики" в соусе (100) <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл.л., говядина – копченое мясо оп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в с, крупа рис</small> | Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15 |
| 200 | Каша гречневая рассыпчатая (200) <small>крупа гречневая, масло сливочное</small> | Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49 |
| 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-1119, Белки-35, Жиры-45, Углеводы-142 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37 |
| 100 | Пирожок с яблоком (100) <small>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, яйцо</small> | Калорийность-368, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63 |
| 50 | Печенье(50) | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-669, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-137 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 60 | огурец соленый (60) | |
| 210 | Плов из курицы отварной (210) <small>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</small> | Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38 |
| 200 | Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small> | Калорийность-60, 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 | Йогурт фруктовый | Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-729, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-102 |
| Итого за день | | Калорийность-3405, Белки-101, Жиры-100, Углеводы- |