

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

15.05.2023

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша "Дружба" <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
200	Кофейный напиток с <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Масло сливочное порционнно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
65	Батон (65)	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34
Итого за Завтрак		Калорийность-637, Белки-17, Жиры-1 258, Углеводы-75
<u>Второй завтрак</u>		
140	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	Винегрет овощной (60) <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	Суп гороховый с картофелем (200) <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	Котлета из филе кури (90) <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</i>	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
150	Капуста тушеная(150) <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	Компот из смеси <i>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-764, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-110
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-264, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-69
<u>Ужин</u>		
60	Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(60) <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
240	Рыба, запеченая с картофелем по русски (240) <i>картофель, минтай, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-27
200	Чай черный с молоком и сахаром <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб белый пшеничный (40)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	Хлеб ржано-пшеничный (20)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-711, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-2 470, Белки-81, Жиры-1 315, Углеводы-

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

15.05.2023

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша "Дружба" (250) <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа пшено, крупа рис, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийность-283, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31
200	Кофейный напиток с <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
70	Батон (70)	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-708, Белки-20, Жиры-1 261, Углеводы-83
<u>Второй завтрак</u>		
140	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	Винегрет овощной(100) <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7
250	Суп гороховый с картофелем(250) <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	Котлета из филе кури (100) <i>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный</i>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	Капуста тушеная(200) <i>капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
200	Компот из смеси <i>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-851, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-104
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
Итого за Полдник		Калорийность-348, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-84
<u>Ужин</u>		
100	Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(100) <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
300	Рыба запеченная с картофелем по -русски (300) <i>картофель, минтай, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32
200	Чай черный с молоком и сахаром <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный (20)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-795, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-93
Итого за день		Калорийность-2 796, Белки-95, Жиры-1 331, Углеводы-