



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

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

18.05.2023

### (младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
205	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
200	<b>Кофейный напиток с молоком 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</b>	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
65	<b>Батон (65)</b>	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-694, Белки-21, Жиры-1 259, Углеводы-53
<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>		
100	<b>Салат летний (100)</b> <small>картофель, огурцы свежие, помидоры, лук репчатый, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (200)</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
90	<b>Биточки рыбные собственного производства (90)</b> <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., яйцо, масло сливочное</small>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9
150	<b>Рис отварной (150)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	<b>Компот из плодов (яблоки, апельсины)</b> <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-736, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-122
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	<b>Ватрушка с повидлом (100)</b> <small>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, яйцо, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-323, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-68
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-415, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-105
<b>Ужин</b>		
60	<b>Помидоры свежие (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
240	<b>Запеканка картофельная с мясом и соусом (240)</b> <small>картофель, говядина – котлетное мясо дл замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
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>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-716, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-72
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 655, Белки-93, Жиры-1 307, Углеводы-372



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

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

18.05.2023

**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
250	<b>Каша гречневая молочная вязкая(250)</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.1л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-354, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-4
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.1л., 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
70	<b>Батон (70)</b>	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-779, Белки-24, Жиры-1 262, Углеводы-56
<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>		
100	<b>Салат летний (100)</b> <small>картофель, огурцы свежие, помидоры, лук репчатый, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (250)</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
100	<b>Биточки рыбные собственного производства(100)</b> <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, п.1л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Компот из плодов (яблоки, апельсины)</b> <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-836, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-138
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	<b>Ватрушка с повидлом (100)</b> <small>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-323, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-68
50	<b>Печенье(50)</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-624, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-142
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Помидоры свежие(100)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
240	<b>Запеканка картофельная с мясом и соусом (240)</b> <small>картофель, говядина – коплетное мясо оп замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в.с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (20)</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
40	<b>Хлеб белый пшеничный (40)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-726, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-74
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 059, Белки-102, Жиры-1 319, Углеводы-