



УТВЕРЖДАЮ:

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

23.05.2023

**(младшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Запеканка из творога (200)</b> <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
10	<b>Сыр порционный(10)</b>	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
10	<b>Масло сливочное порционное(10)</b>	Калорийность-75, Жиры-825
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-967, Белки-41, Жиры-866, Углеводы-90
<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 овощной с зеленым горошком (60)</b> <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной (200)</b> <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, крупа рис, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
70/50	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
150	<b>Рис отварной (150)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
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-995, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-123
<b><u>Полдник</u></b>		
130	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
50	<b>Печенье(50)</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-301, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-74
<b><u>Ужин</u></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
100	<b>Фрикадельки рыбные (100)</b> <small>минтай, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, яйцо</small>	Калорийность-108, Белки-15, Жиры-2, Углеводы-8
200	<b>Картофель отварной в</b> <small>картофель, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл.л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл.л., сахар-песок, чай черный</small>	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-779, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-101
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 136, Белки-116, Жиры-938, Углеводы-

УТВЕРЖДАЮ:

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



**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Запеканка из творога (200)</b> <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. 1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
15	<b>Масло порционно (15)</b>	Калорийность-99, Жиры-11
90	<b>Батон (90)</b>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 112, Белки-45, Жиры-53, Углеводы-111
<b>Второй завтрак</b>		
130	<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 овощной с зеленым горошком (100)</b> <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной (250)</b> <small>картофель, огурцы соленые, сметана, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рис, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
70/50	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
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-1 099, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-139
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
130	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
50	<b>Печенье(50)</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-395, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-94
<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
100	<b>Фрикадельки рыбные (100)</b> <small>минтай, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. 1л., хлеб пшеничный, яйцо</small>	Калорийность-108, Белки-15, Жиры-2, Углеводы-8
200	<b>Картофель отварной в</b> <small>картофель, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. 1л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
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
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-779, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-101
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 479, Белки-124, Жиры-130, Углеводы-