

(ЛДО младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
195,0	Омлет натуральный, запеченный(195) <i>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., масло сливочное</i>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
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
10	Сыр порционный(10)	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
40	Батон (40)	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-536, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-42
<u>Обед</u>		
100	Салат из капусты с морковью и яблоком(100) <i>капуста, морковь, яблоки, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10
250	Рассольник ленинградский со сметаной (250) <i>картофель, огурцы соленые, сметана, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рис, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
100	Голубцы ленивые (100) <i>капуста, говядина – котлетное мясо для замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное</i>	Калорийность-125, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-4
200	Макароны отварные(200) <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	Компот из свежих плодов или ягод <i>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</i>	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-859, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-130
<u>Полдник</u>		
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
80	Шанежка картофельная <i>картофель, муки пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., масло сливочное, сахар-песок, орожки пресованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-44
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-299, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-39
Итого за день		Калорийность-1 694, Белки-67, Жиры-67, Углеводы-211

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

14.06.2023

(ЛДО старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
195,0	Омлет натуральный, запеченный(195) <i>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</i>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
200	Кофейный напиток <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-580, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-47
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежей капусты с яблоком(100) <i>капуста, яблоки, масло растительное, лимонная кислота</i>	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6
250	Рассольник ленинградский со сметаной (250) <i>картофель, огурцы соленые, сметана, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рис, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
100	Голубцы ленивые (100) <i>капуста, говядина – котлетное мясо дл замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное</i>	Калорийность-125, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-4
200	Макароны отварные(200) <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	Компот из свежих плодов или ягод <i>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
100	Хлеб белый пшеничный (100)	Калорийность-233, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-52
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-189, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-44
Итого за Обед		Калорийность-1 238, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-194
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
80	Шанежка картофельная <i>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-44
50	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-477, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-74
Итого за день		Калорийность-2 295, Белки-87, Жиры-83, Углеводы-315