

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

05.06.2023

(ЛДО старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша геркулесовая молочная (250) <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа геркулес, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36
200	Какао-напиток на молоке <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-707, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
<u>Обед</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
250	Суп - пюре из картофеля <i>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, мука пшеничная в/с, масло сливочное</i>	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
100	Кнели из кури с рисом (100) <i>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, масло сливочное</i>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-7
250	Капуста тушеная(250) <i>капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-158, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок</i>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-1 107, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-158
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
50	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
150	Мандарин	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность-2 172, Белки-74, Жиры-62, Углеводы-350

УТВЕРЖДАЮ:



АМИРОВА Н.Ю.

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

05.06.2023

(ЛДО младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша геркулесовая молочная <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа геркулес, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калорийность-707, Белки-16, Жиры-1 252, Углеводы-100
<u>Обед</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
250	Суп - пюре из картофеля <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, мука пшеничная в/с, масло сливочное</small>	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
100	Кнели из кури с рисом (100) <small>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-7
200	Капуста тушеная(200) <small>капуста, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-841, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-98
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
150	Мандарин	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11
Итого за Полдник		Калорийность-274, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-70
Итого за день		Калорийность-1 822, Белки-57, Жиры-1 287, Углеводы-