

УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

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

19.06.2023

(ЛДО старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша манная молочная жидкая(250) <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-40
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую <i>яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
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	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-778, Белки-25, Жиры-1 261, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
100	Помидоры свежие(100)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
250	Борщ с капустой и картофелем (250) <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
70/50	Гуляш из говядины <i>говядина дл крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
250	Пюре картофельное (250) <i>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-27
200	Компот из кураги <i>курага, 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-1 149, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-162
<u>Полдник</u>		
200	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
50	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-403, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-65
Итого за день		Калорийность-2 330, Белки-79, Жиры-1 313, Углеводы-

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

АМИРОВА Н.Ю.

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

19.06.2023

УТВЕРЖДАЮ:

(ЛДО младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250	Каша манная молочная жидкая(250) <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-40
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
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую <i>яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
10	Сыр порционный(10)	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-724, Белки-21, Жиры-1 257, Углеводы-91
Обед		
100	Помидоры свежие(100)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
250	Борщ с капустой и картофелем (250) <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
70/50	Гуляш из говядины <i>говядина дл крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
250	Пюре картофельное (250) <i>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-27
200	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	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-915, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-104
Полдник		
200	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-50
Итого за день		Калорийность-1 958, Белки-66, Жиры-1 305, Углеводы-