

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

УТВЕРЖДАЮ:

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

АМИРОВА Н.Ю.

09.06.2023

**(ЛДО старшие)**



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

250 **Каша пшеничная молочная жидкая(250)**  
молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок  
Калорийность-355, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-45

200 **Какао-напиток на молоке**  
молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок  
Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

15 **Масло сливочное порционно (15)**  
Калорийность-112, Жиры-1 238

10 **Сыр порционный(10)**  
Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3

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-870, Белки-22, Жиры-1 258, Углеводы-116

Обед

100 **Салат из свеклы с яблоком(100)**  
свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок  
Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11

250 **Борщ с капустой и картофелем (250)**  
свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок  
Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11

100 **Биточки из говядины (100)**  
говядина – котлетное мясо для заморозки, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное  
Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14

200 **Пюре картофельное(200)**  
картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное  
Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22

200 **Компот из смеси**  
компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок  
Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27

50 **Хлеб белый пшеничный**  
Калорийность-233, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-52

40 **Хлеб ржано-пшеничный**  
Калорийность-189, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-44

**Итого за Обед** Калорийность-1 196, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-181

Полдник

200 **Сок фруктовый**  
Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37

100 **Булочка "Домашняя" собственного производства(100)**  
мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, дрожжи прессованные, яйцо  
Калорийность-388, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-60

100 **Яблоки**  
Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

**Итого за Полдник** Калорийность-574, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-117

**Итого за день** Калорийность-2 640, Белки-72, Жиры-1 311, Углеводы-

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

09.06.2023

**(ЛДО младшие)**



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
205	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
10	<b>Масло сливочное порционное(10)</b>	Калорийность-75, Жиры-825
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Батон (40)</b>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-700, Белки-16, Жиры-839, Углеводы-102
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из свеклы с яблоком(100)</b> <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11
250	<b>Борщ с капустой и картофелем (250)</b> <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
100	<b>Биточки из говядины (100)</b> <small>говядина – котлетное мясо дп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	<b>Пюре картофельное(200)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22
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-962, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-123
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
60	<b>Булочка "Домашняя" собственного производства(60)</b> <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, яйцо, дрожжи прессованные</small>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-320, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-74
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 982, Белки-54, Жиры-883, Углеводы-299