

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

06.06.2023

**(ЛДО младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
205	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
200	<b>Кофейный напиток с молоком 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
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-613, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-60
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(100)</b> <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (250)</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
100	<b>Биточки рыбные собственного производства(100)</b> <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Компот из плодов (яблоки, апельсины)</b> <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-909, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-143
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
80	<b>Ватрушка с повидлом (80)</b> <small>повидло фруктовое, мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-259, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-55
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-351, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-92
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 873, Белки-57, Жиры-47, Углеводы-295

УТВЕРЖДАЮ:

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

АМИРОВА Н.Ю.

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

06.06.2023

**(ЛДО старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
250	<b>Каша гречневая молочная вязкая(250)</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-354, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-4
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-710, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-66
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(100)</b> <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (250)</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
100	<b>Биточки рыбные собственного производства(100)</b> <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Компот из плодов (яблоки, апельсины)</b> <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
100	<b>Хлеб белый пшеничный (100)</b>	Калорийность-233, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-52
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-189, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-44
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 143, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-201
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
80	<b>Ватрушка с повидлом (80)</b> <small>повидло фруктовое, мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-259, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-55
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-445, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-112
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 298, Белки-68, Жиры-53, Углеводы-379