

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



УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

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

05.09.2023

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из творога(150) <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
10	Сыр порционный(10)	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-750, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-82
<u>Второй завтрак</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-33
Итого за Второй завтрак		Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-33
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с чесноком(60) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
200	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
220	Жаркое по-домашнему (говядина) <small>картофель, говядина мясо б\к охлажденное, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, томат-паста</small>	Калорийность-392, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-28
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	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-822, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-101
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
60	Пирожок с яблоком (60) <small>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-296, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
60	Огурец свежий порционный (60)	Калорийность-14, Белки-1
210	Плов из курицы отварной (210) <small>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
180	Йогурт фруктовый	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-637, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-78
Итого за день		Калорийность-2 694, Белки-107, Жиры-93, Углеводы-342

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из творога(150) <small>творог: 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
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-768, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-82
<u>Второй завтрак</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-33
Итого за Второй завтрак		Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-33
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с чесноком(100) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
250	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль подпробованная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
220	Жаркое по - домашнему(говядина) <small>картофель, говядина дл крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста</small>	Калорийность-379, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-17
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	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-874, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-95
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
60	Пирожок с яблоком (60) <small>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-296, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
210	Плов из курицы отварной (210) <small>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38
200	Чай черный с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
180	Йогурт фруктовый	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-637, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-78
Итого за день		Калорийность-2 764, Белки-111, Жиры-102, Углеводы-