

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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А.

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

20.09.2023

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша манная молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую <small>яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
10	Масло сливочное порционное(10)	Калорийность-75, Жиры-825
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-632, Белки-19, Жиры-842, Углеводы-83
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	Помидоры свежие (60)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
200	Борщ с капустой и картофелем (200) <small>свежая капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
90	Рыба жареная (90) <small>рыба (скумбрия), мука пшеничная в/с, масло растительное</small>	Калорийность-185, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-4
150	Пюре картофельное (150) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
200	Компот из кураги <small>курага, 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-682, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый (200)	
10	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
60	Салат из белокачанной капусты с морковью (60) <small>капуста, морковь, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
90	Голубцы ленивые (90) <small>капуста, говядина – котлетное мясо оп замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-4
150	Макароны отварные(150) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	Чай с лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15
60	Хлеб ржано-пшеничный (60) <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
40	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-186, Белки-6, Углеводы-42
180	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-688, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-104
Итого за день		Калорийность-2 174, Белки-74, Жиры-888, Углеводы-308

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша манная молочная жидкая <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.1 л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую <small>яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.1 л., 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
Итого за Завтрак		Калорийность-669, Белки-19, Жиры-1 255, Углеводы-83
Второй завтрак		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
Обед		
100	Помидоры свежие(100)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
250	Борщ с капустой и картофелем (250) <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	Рыба жареная(100) <small>рыба (скумбрия), мука пшеничная в/с, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-5
200	Пюре картофельное(200) <small>картофель, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, п.1 л., масло сливочное</small>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22
200	Компот из кураги <small>курага, 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-815, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-100
Полдник		
200	Сок фруктовый (200)	
10	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Ужин		
100	Салат из белокачанной капусты с морковью(100) <small>капуста, морковь, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10
100	Голубцы ленивые (100) <small>капуста, говядина – копченое мясо для заморозки, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-125, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-4
200	Макаронные изделия(200) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
180	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-709, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-2 365, Белки-82, Жиры-1 313, Углеводы-