

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

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

21.09.2023

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
195,0	Омлет натуральный, запеченный(195) <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
200	Кофейный напиток с <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
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-562, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-47
<u>Второй завтрак</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежей капусты с яблоком(60) <small>капуста, яблоки, масло растительное, лимонная кислота</small>	Калорийность-6, Белки-72, Жиры-1, Углеводы-4
200	Суп картофельный с макаронными изделиями (200) <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
90	Биточек рыбный (90) <small>рыба (мштал), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., яйцо, масло сливочное</small>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9
150	Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	Компот из плодов (яблоки, апельсины) <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-683, Белки-100, Жиры-11, Углеводы-122
<u>Полдник</u>		
200	Кисель плодово-ягодный <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	Ватрушка с повидлом (60) <small>мука пшеничная в с, повидло фруктовое, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41
Итого за Полдник		Калорийность-310, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-70
<u>Ужин</u>		
60	Помидоры свежие (60)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
240	Запеканка картофельная с мясом и соусом (240) <small>картофель, говядина – коплетное мясо дл замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
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
40	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-186, Белки-6, Углеводы-42
180	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-766, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-82
Итого за день		Калорийность-2 413, Белки-170, Жиры-76, Углеводы-358

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
195,0	Омлет натуральный, запеченный(195) <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
200	Кофейный напиток с <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
70	Батон (70)	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-631, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-57
<u>Второй завтрак</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежей капусты с яблоком(100) <small>капуста, яблоки, масло растительное, лимонная кислота</small>	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (250) <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	Биточек рыбный (100) <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	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Компот из плодов (яблоки, апельсины) <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-897, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-140
<u>Полдник</u>		
200	Кисель плодово-ягодный <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	Ватрушка с повидлом (60) <small>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41
Итого за Полдник		Калорийность-310, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-70
<u>Ужин</u>		
100	Помидоры свежие(100)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
240	Запеканка картофельная с мясом и соусом (240) <small>картофель, говядина - котлетное мясо для заморозки, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
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 ржано-пшеничный (20)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
180	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-633, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-53
Итого за день		Калорийность-2 563, Белки-99, Жиры-89, Углеводы-357