

*Кузнецова И.А.*

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А.

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

28.09.2023

**(старшие проживающие)**

| Выход (г)                      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>          |  |  |
| 205                            | <b>Каша гречневая молочная вязкая</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.1л., крупа гречневая, масло сливочное</small>  | Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3                                 |
| 200                            | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>   | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16                                  |
| 15                             | <b>Масло сливочное порционно (15)</b>  | Калорийность-112, Жиры-1 238   |
| 80                             | <b>Батон (80)</b>  | Калорийность-206, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | Калорийность-680, Белки-19, Жиры-1 255, Углеводы-61                            |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>   |  |  |
| 200                            | <b>Яблоки</b>  | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| <b><u>Обед</u></b>             |  |  |
| 100                            | <b>Салат из свежей капусты с яблоком(100)</b><br><small>капуста, яблоки, масло растительное, лимонная кислота</small>  | Калорийность-120, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6                                 |
| 250                            | <b>Суп-пюре из разных овощей(250)</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.1л., морковь, капуста, картофель, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная</small>  | Калорийность-110, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13                                 |
| 140                            | <b>Рыба тушеная в томате с овощами (140)</b><br><small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>   | Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6                                 |
| 200                            | <b>Макаронные изделия(200)</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное</small>   | Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39                                 |
| 200                            | <b>Компот из свежих плодов или ягод</b><br><small>ягоды, сахар-песок, лимонная кислота</small>   | Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23  |
| 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-850, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-125                              |
| <b><u>Полдник</u></b>          |  |  |
| 200                            | <b>Молоко кипяченое</b>  | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10                                 |
| 60                             | <b>Ватрушка с творогом (60)</b><br><small>мука пшеничная в.с., творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.1л., сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, сметана, соль водороданная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйца</small> | Калорийность-219, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-42                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | Калорийность-325, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-52                                |
| <b><u>Ужин</u></b>             |  |  |
| 100                            | <b>Огурец свежий порционный(100)</b>   | Калорийность-14, Белки-1   |
| 100                            | <b>Шницель из говядины(100)</b><br><small>говядина – котлетное мясо оп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>  | Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14                               |
| 200                            | <b>Рис отварной (200)</b><br><small>крупа рис, масло сливочное</small>   | Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45                                 |
| 200                            | <b>Чай с лимоном</b><br><small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>   | Калорийность-62, Углеводы-15   |
| 20                             | <b>Хлеб белый пшеничный (20)</b>   | Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21  |
| 180                            | <b>Кефир</b>   | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  | Калорийность-827, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-96                               |
| <b>Итого за день</b>           |  | Калорийность-2 776, Белки-98, Жиры-1 317, Углеводы-354                         |

УТВЕРЖДАЮ

КУЗНЕЦОВА И А

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

28.09.2023

**(младшие проживающие)**

| Выход (г)                      | Наименование блюда  | эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>          |   |  |
| 205                            | <b>Каша гречневая молочная вязкая</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., крупа гречневая, масло сливочное</small>  | Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3                                 |
| 200                            | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>   | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16                                  |
| 10                             | <b>Масло сливочное порционное(10)</b>   | Калорийность-75, Жиры-825  |
| 50                             | <b>Батон (50)</b>   | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | Калорийность-566, Белки-16, Жиры-842, Углеводы-45                              |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>   |   |  |
| 100                            | <b>Яблоки</b>   | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| <b><u>Обед</u></b>             |   |  |
| 60                             | <b>Салат из свежей капусты с яблоком(60)</b><br><small>капуста, яблоки, масло растительное, лимонная кислота</small>  | Калорийность-6, Белки-72, Жиры-1, Углеводы-4                                   |
| 200                            | <b>Суп-пюре из разных овощей (200)</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., морковь, капуста, картофель, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная 1с</small>  | Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11                                  |
| 140                            | <b>Рыба тушеная в томате с овощами (140)</b><br><small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>  | Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6                                 |
| 150                            | <b>Макароны отварные(150)</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное</small>   | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29                                 |
| 200                            | <b>Компот из свежих плодов или ягод</b><br><small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>   | Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23  |
| 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-666, Белки-100, Жиры-13, Углеводы-111                             |
| <b><u>Полдник</u></b>          |   |  |
| 200                            | <b>Молоко кипяченое</b>   | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10                                 |
| 60                             | <b>Ватрушка с творогом (60)</b><br><small>мука пшеничная в с, творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, масло сливочное, орехи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small> | Калорийность-219, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-42                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | Калорийность-325, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-52                                |
| <b><u>Ужин</u></b>             |   |  |
| 60                             | <b>Огурец свежий порционный (60)</b>  | Калорийность-14, Белки-1   |
| 90                             | <b>Шницель из говядины (90)</b><br><small>говядина котлетное мясо оп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>  | Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13                               |
| 150                            | <b>Рис отварной (150)</b><br><small>крупа рис, масло сливочное</small>  | Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34                                 |
| 200                            | <b>Чай с лимоном</b><br><small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>   | Калорийность-62, Углеводы-15   |
| 40                             | <b>Хлеб белый пшеничный (20)</b>  | Калорийность-186, Белки-6, Углеводы-42   |
| 180                            | <b>Кефир</b>  | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   | Калорийность-824, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-105                              |
| <b>Итого за день</b>           |   | Калорийность-2 475, Белки-163, Жиры-890, Углеводы-333                          |