



УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А.

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

12.10.2023

**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</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</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.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>Второй завтрак</b>		
180	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат из свежей капусты с яблоком(100)</b> <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> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.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> <small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6
200	<b>Макаронные изделия(200)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8 Жиры-1, Углеводы-39
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b> <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-850, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-125
<b>Полдник</b>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6 Жиры-5, Углеводы-10
60	<b>Ватрушка с творогом (60)</b> <small>мука пшеничная в/с, творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное.</small>	Калорийность-219, Белки-7 Жиры-2, Углеводы-42
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-325, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-52
<b>Ужин</b>		
100	<b>Огурец свежий порционный(100)</b>	Калорийность-14, Белки-1
100	<b>Шницель из говядины(100)</b> <small>говядина – котлетное мясо оп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углевод-1-15
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
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-2 774, Белки-98, Жиры-1 316, Углеводы-



**(младшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
205	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b> <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, п.п. 1л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-3
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, п.п. 1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	<b>Масло сливочное порционное(10)</b>	Калорийность-75, Жиры-8:15
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-566, Белки- 6, Жиры-842, Углеводы-45
<b>Второй завтрак</b>		
180	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Обед</b>		
60	<b>Салат из свежей капусты с яблоком(60)</b> <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> <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, п.п. 1л., 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> <small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150	<b>Макаронны отварные(150)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b> <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>Полдник</b>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10
60	<b>Ватрушка с творогом (60)</b> <small>мука пшеничная в/с, творог 5%, гост 31453-2013, молоко 2,5% гост 31450-2013, п.п. 1л., сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, сметана, соль водированная 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>Ужин</b>		
60	<b>Огурец свежий порционный (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1
90	<b>Шницель из говядины (90)</b> <small>говядина – котлетное мясо оп замороженное, молоко 2,5% гост 31450-2013, п.п. 1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки- 16, Жиры-16, Углеводы-13
150	<b>Рис отварной (150)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки- 4, Жиры-6, Углеводы-34
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	<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-2473, Белки-163, Жиры-889, Углеводы-350