

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А.

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

11.10.2023

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша пшеничная молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
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-593, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-87
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(60) <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	Борщ с капустой и картофелем (200) <small>свекла, 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
110	Печень по-строгановски <small>печень говяжья дл замороженная, сметана, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-5
150	Пюре картофельное (150) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л., масло сливочное</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
200	Компот из смеси <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-961, Белки-36, Жиры-46, Углеводы-100
<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	Винегрет овощной (60) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
90	Котлета из филе кури (90) <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
150	Капуста тушеная(150) <small>капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
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-93, Белки-3, Углеводы-21
180	Йогурт фруктовый	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-707, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-86
Итого за день		Калорийность-2 433, Белки-89, Жиры-93, Углеводы-305



11.10.2023

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша пшеничная молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. лл., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. лл., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
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-662, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-97
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(100) <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
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
110	Печень по-строгановски <small>печень говяжья оп замороженная, сметана, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-5
200	Пюре картофельное(200) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пш. лл., масло сливочное</small>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22
200	Компот из смеси <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-1 079, Белки-38, Жиры-53, Углеводы-112
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый (200)	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
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	Винегрет овощной (60) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
100	Котлета из филе кури (100) <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пш. лл., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	Капуста тушеная(200) <small>капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
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-93, Белки-3, Углеводы-21
180	Йогурт фруктовый	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-720, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-75
Итого за день		Калорийность-2 633, Белки-98, Жиры-104, Углеводы-316