



УТВЕРЖДАЮ:

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

КУЗНЕЦОВА И.А.

13.11.2023

**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
205	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
70	<b>Батон (70)</b>	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-548, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-85
<b>Второй завтрак</b>		
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат из моркови с изюмом (100)</b> <small>морковь, изюм, сахар-песок, лимоны</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
250	<b>Суп картофельный с бобовыми(250)</b> <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	<b>Котлета из филе кури (100)</b> <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая (200)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
200	<b>Компот из смеси</b> <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 028, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-161
<b>Полдник</b>		
200	<b>Сок фруктовый (200)</b>	
10	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Ужин</b>		
100	<b>Салат из свеклы с яблоком(100)</b> <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11
100	<b>Фрикадельки рыбные (100)</b> <small>минтай, молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., хлеб пшеничный, яйцо</small>	Калорийность-108, Белки-15, Жиры-2, Углеводы-8
200	<b>Пюре картофельное с морковью (200)</b> <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-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>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-583, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-80
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 331, Белки-87, Жиры-67, Углеводы-358



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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

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

13.11.2023

### (младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

#### Завтрак

205 **Каша рисовая молочная жидкая** Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33

молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное

200 **Кофейный напиток с** Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16

молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., сахар-песок, кофейный напиток

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-479, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-75

#### Второй завтрак

100 **Яблоки** Калорийность-47, Углеводы-10

**Итого за Второй завтрак** Калорийность-47, Углеводы-10

#### Обед

60 **Салат из моркови с изюмом (60)** Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-14

морковь, изюм, сахар-песок, лимоны

200 **Суп картофельный с бобовыми (200)** Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12

картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное

90 **Котлета из филе кури (90)** Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8

филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., хлеб пшеничный

150 **Каша гречневая рассыпчатая (150)** Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37

крупа гречневая, масло сливочное

200 **Компот из смеси** Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27

компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок

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-862, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-136

#### Полдник

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

#### Ужин

60 **Салат из свеклы с яблоком(60)** Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7

свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок

90 **Фрикадельки рыбные (90)** Калорийность-97, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-7

минтай, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., хлеб пшеничный, яйцо

150 **Пюре картофельное с морковью (150)** Калорийность-123, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13

морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., масло сливочное

200 **Чай черный с сахаром** Калорийность-60, Углеводы-15

сахар-песок, чай черный

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-532, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-71

**Итого за день** Калорийность-2 045, Белки-78, Жиры-58, Углеводы-314

20	<i>Хлеб белый пшеничный (20)</i>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
180	<i>Ряженка</i>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-583, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-80
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 187, Белки-84, Жиры-58, Углеводы-348