

УТВЕРЖДАЮ

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



09.11.2023

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из творога(150) <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пп. 1я., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо, ванилин</small>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
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-750, Белки 33, Жиры-32, Углеводы-82
<u>Второй завтрак</u>		
150	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с чесноком(60) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
200	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
220	Жаркое по-домашнему (говядина) <small>картофель, говядина мясо б\к охлажденное, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-392, Белки 25, Жиры-20, Углеводы-28
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-822, Белки 35, Жиры-30, Углеводы-101
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки 6, Жиры-5, Углеводы-10
60	Пирожок с яблоком (60) <small>яблоки, мука пшеничная в с, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-296, Белки 4, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки 10, Жиры-9, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
60	Огурец свежий порционный (60)	Калорийность-14, Белки-1
210	Плов из курицы отварной (210) <small>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-359, Белки 16, Жиры-16, Углеводы-38
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
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-700, Белки 30, Жиры-22, Углеводы-91
Итого за день		Калорийность-2 766, Белки-109, Жиры-93, Углеводы-359

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

УТВЕРЖДАЮ:



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

16.10.2023

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша "Дружба" <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.п.л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.п.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	Масло сливочное порционное(10)	Калорийность-75, Жиры-825
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-509, Белки-12, Жиры-841, Углеводы-67
<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	Суп картофельный с бобовыми (200) <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
90	Тефтеля из говядины "Ежики" (90) <small>говядина - котлетное мясо для замороженное, лук репчатый, крупа рис, мука пшеничная в/с, масло сливочное</small>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14
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	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-863, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-116
<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	Салат "Витаминный" (60) <small>капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
100	Рыба припущенная в молоке(95) <small>рыба (минтай), молоко 2,5% гост31450-2013, п.п.л., лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-5, Углеводы-4
150	Пюре картофельное (150) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, п.п.л., масло сливочное</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
601	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
180	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-694, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-63
Итого за день		Калорийность-2 238, Белки-73, Жиры-900, Углеводы-278