

(младшие проживающие)

Выход	Чанканаранна билара	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
(r)	Наименование блюда	витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
205	Каша пшенная молочная	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36
	ЖИОКАЯ молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа пиено, масло сливо	очное, сахар-песок
200	Какао-напиток на молоке молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., сахар-песок, какао-пороч	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
		Калорийность 593, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-87
	Второй завтр	
100	Яблоки	Калорийность 47, Углеводы-10
	Итого за Второй завтрак <u>Обед</u>	Калорийность 47, Углеводы-10
	Салат из моркови с	
60	растительным маслом (с	Калорийность 79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	сахаром) (60) морковь, масло растительное, сахар-песок	
200	Борщ с капустой и	76 77 1 1 176 1 1 176
	картофелем (200) свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметано	Калорийность 76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9 п, соль йодированная с пониженным содержанием
***	натрия, масло растительное, сахар-песок	V
110	Печень по-строгановски печень говяжья дп замороженная, сметана, масло раститель йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность 370, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-5 ьное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль
150	Пюре картофельное (150) картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливоч	Калорийность 138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
200	Компот из смеси компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок	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 <i>Полдник</i>	Калорийность 848, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-108
200	Сок фруктовый (200)	
10	Печенье	Калорийность 125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
10	Итого за Полдник <u>Ужин</u>	
60	Винегрет овощной (60)	Калорийность 78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
00	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый,	
90	Котлета из филе куры (90)	Калорийность 167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
***	филе грудки цыплят-бройлеров I категории охлажденное, мо	
150	Капуста тушеная (150) капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливоч	Калорийность ·135, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20 ное, сахар-песок, мука пшеничная в/с
200	Чай черный с сахаром сахар-песок, чай черный	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
		Калорийность 797, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-91

КУЗНЕЦОВА И.А

УТВЕРЖДАЮ:

МАОУ " Школа-интернат №4 для обучающихся с OB3" г.Перми

29.11.2023

(старшие проживающие)день8

	(entup titule inposit	and the second property of the second
Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
(r)	Завтрак	витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Каша пшенная молочная	
205		Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36
	ЭКИОКАЯ молоко 2,5% гост 31450-2013, пл. 1л., крупа пшено, масло сливо	NUMBE CAXAD-MECOK
200	Какао-напиток на молоке	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
200	молоко 2,5% гост31450-2013, пл. Іл., сахар-песок, какао-порог	
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
70	Батон (70)	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
		Калорийность-662, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-97
	<u>Второй завтр</u>	
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
		Калорийность-47, Углеводы-10
	<u>Обед</u>	
100	Салат из моркови с	
	растительным маслом (с	Калорийность-132, Еелки-1, Жиры-10, Углеводы-9
	сахаром)(100)	
	морковь, масло растительное, сахар-песок	
250	Борщ с капустой и	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
	картофелем (250) свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана	а соль йодированная с пони женным содержанием
	натрия, масло растительное, сахар-песок	, contrate and approximate the marketime and a composition and a c
110	Печень по-строгановски	Калорийность-370, Еелки-23, Жиры-29, Углеводы-5
	печень говяжья дл замороженная, сметана, масло раститель йодированная с пониженным содержанием натрия	ьное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль
200	Пюре картофельное(200)	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22
	картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., масло сливо	нное
200	Компот из смеси	Калорийность-110, Еелки-1, Углеводы-27
50	компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Еелки-4, Углеводы-25
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
		Калорийность-995, Еелки-33, Жиры-42, Углеводы-121
	Полдник	(,
200	Сок фруктовый (200)	
		Marana 125 Larry 2 Warre 4 Varana 22
10	Печенье	Калорийность-125, Гелки-2, Жиры-4, Углеводы-22
		к Калорийность-125, Гелки-2, Жиры-4, Углеводы-22
(0	<u>Ужин</u>	Varanustracer 79 Femor 1 Women 6 Varanamer 5
60	Винегрет овощной (60) огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый,	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
100	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатын, Котлета из филе куры (100)	жорковь, масло растительное Калорийность-167, Гелки-14, Жиры-10, Углеводы-8
100	филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, мо	
200	Капуста тушеная(200)	Калорийность-126, Гелки-7, Жиры-7, Углеводы-8
	капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливоч	чное, сахар-песок, мука пш <mark>е</mark> чичная в/с
200	Чай черный с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
<i>(</i> 0	сахар-песок, чай черный	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	
<i>20</i>	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
		Variance 174 Parry 10 Wynt 6 Varianaur 17
180	Йогурт фруктовый	Калорийность-174, Нелки-10, Жиры-6, Углеводы-17 Калорийность-639, Нелки-36, Жиры-21, Углеводы-74