

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

УТВЕРЖДАЮ:

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



КУЗНЕЦОВА И.А.

28.11.2023

## (младшие проживающие) день 7

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Запеканка из творога(150)</b> <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо, ванилин</small>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	<b>Масло сливочное порционное(10)</b>	Калорийность-75, Жиры-825
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-806, Белки-33, Жиры-857, Углеводы-83
<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>Винегрет овощной (60)</b> <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200)</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
70/50	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина для крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
150	<b>Рис отварной (150)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-915, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-107
<b>Полдник</b>		
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b> <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	<b>Шанежка картофельная</b> <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62
<b>Ужин</b>		
60	<b>Огурец свежий порционный (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1
90	<b>Рыба жареная (90)</b> <small>рыба (скумбрия), мука пшеничная в/с, масло растительное</small>	Калорийность-185, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-4
200	<b>Картофель отварной в</b> <small>картофель, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
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-809, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-103
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 952, Белки-108, Жиры-928, Углеводы-

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

УТВЕРЖДАЮ:

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



КУЗНЕЦОВА И.А

28.11.2023

## (старшие проживающие) день 7

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Запеканка из творога (200)</b> <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо, ванилин</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Масло порционно (15)</b>	Калорийность-99, Жиры-11
90	<b>Батон (90)</b>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 075, Белки-44, Жиры-52, Углеводы-112
<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>Винегрет овощной(100)</b> <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7
250	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250)</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
70/50	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина от крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-1 048, Белки-36, Жиры-46, Углеводы-122
<b>Полдник</b>		
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b> <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	<b>Шанезжка картофельная</b> <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш.л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62
<b>Ужин</b>		
100	<b>Огурец свежий порционный(100)</b>	Калорийность-14, Белки-1
100	<b>Рыба жареная(100)</b> <small>рыба (скупбрия), мука пшеничная в/с, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-5
200	<b>Картофель отварной в</b> <small>картофель, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш.л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш.л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
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-774, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-83
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 319, Белки-123, Жиры-135, Углеводы-