

УТВЕРЖДАЮ:

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



КУЗНЕЦОВА И.А.

17.01.2024

(старшие проживающие) день-8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша пшеничная молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., крупа пшеница, 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.1л., 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
Второй завтрак		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
Обед		
100	Салат картофельный с капустой квашеной (100) <small>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
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 дп 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.1л., 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
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-1 043, Белки-39, Жиры-48, Углеводы-114
Полдник		
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
Ужин		
60	Винегрет овощной (60) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
100	Рыба, запеченная в омлете(100) <small>мука пшеничная 1с, минтай, яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., масло растительное</small>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-3
200	Картофель отварной в <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
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-795, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-2 672, Белки-97, Жиры-98, Углеводы-340

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.

17.01.2024

(младшие проживающие) день-8

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

Завтрак

205 **Каша пшеничная молочная жидкая** Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36
молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок

200 **Какао-напиток на молоке** Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, какао-порошок

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

Второй завтрак

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

Итого за Второй завтрак Калорийность-47, Углеводы-10

Обед

60 **Салат картофельный с капустой квашеной (60)** Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
картофель, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло растительное

200 **Борщ с капустой и картофелем (200)** Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок

110 **Печень по-строгановски** Калорийность-370, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-5
печень говяжья дл замороженная, сметана, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 **Пюре картофельное (150)** Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., 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

60 **Хлеб ржано-пшеничный (60)** Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13

Итого за Обед Калорийность-944, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-103

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 **Винегрет овощной (60)** Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное

90 **Рыба, запеченная в** Калорийность-132, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-3
мука пшеничная 1с, минтай, яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., масло растительное

150 **Картофель отварной в молоке(150)** Калорийность-132, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-3
картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., мука пшеничная 1с, масло растительное

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

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-669, Белки-42, Жиры-26, Углеводы-64

Итого за день Калорийность-2 378, Белки-99, Жиры-89, Углеводы-286