



11.01.2024

**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Запеканка из творога (200)</b> <i>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо, ванилин</i>	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>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-62, Углеводы-15
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
90	<b>Батон (90)</b>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 013, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-111
<b><u>Второй завтрак</u></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><u>Обед</u></b>		
60	<b>огурец соленый (60)</b>	
250	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250)</b> <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
100	<b>Тефтеля из говядины "Ежики" (100)</b> <i>говядина – коплетное мясо дп замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15
200	<b>Пюре картофельное(200)</b> <i>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</i>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b> <i>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (40)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-651, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-84
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
60	<b>Пирожок с яблоком (60)</b> <i>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</i>	Калорийность-296, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-38
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-402, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-48
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Помидоры свежие(100)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
210	<b>Плов из курицы отварной (210)</b> <i>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
20	<b>Хлеб белый пшеничный (20)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
100	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-636, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-79
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 794, Белки-104, Жиры-97, Углеводы-359

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

УТВЕРЖДАЮ:

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



11.01.2024

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

11.01.2024

## (младшие проживающие)

Выход (№)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Запеканка из творога(150)</b> <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, 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>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
10	<b>Сыр порционный(10)</b>	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-750, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-82
<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>огурец соленый (60)</b>	
200	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200)</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль водированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
90	<b>Тефтели из говядины "Ежубли" (90)</b> <small>говядина – комлетное мясо оп замороженное, лук репчатый, крупа рис, мука пшеничная в/с, масло сливочное</small>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14
150	<b>Пюре картофельное (150)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b> <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (40)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-615, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-81
<b>Полдник</b>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
60	<b>Пирожок с яблоком (60)</b> <small>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-296, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-38
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-402, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-48
<b>Ужин</b>		
60	<b>Помидоры свежие (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
210	<b>Плов из курицы отварной (210)</b> <small>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
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-626, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-77
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 485, Белки-90, Жиры-84, Углеводы-325