



УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А.

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

16.01.2024

## (старшие проживающие) день-7

| Выход (г)                      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|--|
| <b>Завтрак</b>                 |  |  |
| 200                            | <b>Запеканка из творога (200)</b><br><i>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</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>Кофейный напиток с молоком</b><br><i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</i>   | 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-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| <b>Обед</b>                    |  |  |
| 100                            | <b>Винегрет овощной(100)</b><br><i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>   | Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7                                 |
| 250                            | <b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250)</b><br><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>Биточек рыбный (100)</b><br><i>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>               | Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10                                |
| 200                            | <b>Рис отварной (200)</b><br><i>крупа рис, масло сливочное</i>   | Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45                                 |
| 200                            | <b>Компот из кураги</b><br><i>курага, сахар-песок</i>  | 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-864, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-128                              |
| <b>Полдник</b>                 |  |  |
| 200                            | <b>Кисель плодово-ягодный</b><br><i>кисель, сахар-песок</i>  | Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29   |
| 60                             | <b>Шанежка картофельная</b><br><i>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</i>   | 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>Котлета из филе кури (100)</b><br><i>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</i>  | Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9                                |
| 200                            | <b>Капуста тушеная(200)</b><br><i>капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</i>  | Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8                                  |
| 200                            | <b>Чай черный с молоком и сахаром</b><br><i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, чай черный</i>   | 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-603, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-59                               |
| <b>Итого за день</b>           |  | Калорийность-2 966, Белки-115, Жиры-109, Углеводы-381                          |

## (младшие проживающие) день-7

| Выход (г)                      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|---|
| <b>Завтрак</b>                 |  |   |
| 150                            | <b>Запеканка из творога(150)</b><br><small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</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><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, 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-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                               |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                               |
| <b>Обед</b>                    |  |   |
| 60                             | <b>Винегрет овощной (60)</b><br><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><br><small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small> | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                |
| 90                             | <b>Биточек рыбный (90)</b><br><small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., яйцо, масло сливочное</small>   | Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9                              |
| 150                            | <b>Рис отварной (150)</b><br><small>крупа рис, масло сливочное</small>   | Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34                              |
| 200                            | <b>Компот из кураги</b><br><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-720, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-112                           |
| <b>Полдник</b>                 |  |   |
| 200                            | <b>Кисель плодово-ягодный</b><br><small>кисель, сахар-песок</small>  | Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29                                      |
| 60                             | <b>Шанежка картофельная</b><br><small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, 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>Котлета из филе кури (90)</b><br><small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</small>   | Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8                             |
| 150                            | <b>Капуста тушеная(150)</b><br><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                            | <b>Чай черный с молоком и сахаром</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, 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-683, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-91                            |
| <b>Итого за день</b>           |  | Калорийность-2 633, Белки-101, Жиры-903, Углеводы-                          |