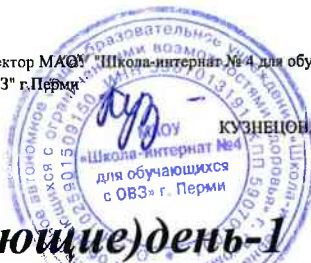


Директор МАОУ "Школа-интернат №4 для обучающихся с ОВЗ" г.Перми

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А.

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



05.02.2024

## (старшие проживающие) день-1

| Выход (г)                      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|---|---|
| <b>Завтрак</b>                 |   |   |
| 205                            | <b>Каша "Дружба"</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>   | Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25                             |
| 200                            | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>   | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16                               |
| 15                             | <b>Масло сливочное порционно (15)</b>   | Калорийность-112, Жиры-1 238  |
| 70                             | <b>Батон (70)</b>   | Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | Калорийность-597, Белки-14, Жиры-1 254, Углеводы-77                         |
| <b>Второй завтрак</b>          |   |   |
| 100                            | <b>Яблоки</b>   | Калорийность-47, Углеводы-10  |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   | Калорийность-47, Углеводы-10  |
| <b>Обед</b>                    |   |   |
| 100                            | <b>Салат картофельный</b><br><small>картофель, лук репчатый, масло растительное</small>   | Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13                              |
| 250                            | <b>Суп картофельный с бобовыми(250)</b><br><small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small> | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15                              |
| 100                            | <b>Тефтеля из говядины "Ежусики" (100)</b><br><small>говядина – котлетное мясо для заморозки, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>            | Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15                            |
| 200                            | <b>Капуста тушеная(200)</b><br><small>капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>                                   | Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8                               |
| 200                            | <b>Компот из смеси</b><br><small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>  | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27                                      |
| 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-929, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-116                           |
| <b>Полдник</b>                 |   |   |
| 200                            | <b>Сок фруктовый (200)</b>  |   |
| 10                             | <b>Печенье</b>  | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22                              |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22                              |
| <b>Ужин</b>                    |   |   |
| 60                             | <b>Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(60)</b><br><small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>                                       | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4                              |
| 300                            | <b>Рыба запеченная с картофелем по -русски (300)</b><br><small>картофель, минтай, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>   | Калорийность-428, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-40                            |
| 200                            | <b>Чай с лимоном</b><br><small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>  | Калорийность-62, Углеводы-15  |
| 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-794, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-81                            |
| <b>Итого за день</b>           |   | Калорийность-2 492, Белки-84, Жиры-1 327, 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.

05.02.2024

## (младшие проживающие) день-1

| Выход (г)                      | Наименование блюда   | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|---|
| <b><u>Завтрак</u></b>          |  |   |
| 205                            | <b>Каша "Дружба"</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>   | Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25                             |
| 200                            | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., 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-509, Белки-12, Жиры-841, Углеводы-67                           |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>   |  |   |
| 100                            | <b>Яблоки</b>  | Калорийность-47, Углеводы-10  |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | Калорийность-47, Углеводы-10  |
| <b><u>Обед</u></b>             |  |   |
| 60                             | <b>Салат картофельный(60)</b><br><small>картофель, лук репчатый, масло растительное</small>  | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8                                |
| 200                            | <b>Суп картофельный с бобовыми (200)</b><br><small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small> | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12                               |
| 90                             | <b>Тефтеля из говядины "Ежики" (90)</b><br><small>говядина – котлетное мясо для заморозки, лук репчатый, крупа рис, мука пшеничная в/с, масло сливочное</small>                | Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14                            |
| 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>Компот из смеси</b><br><small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>   | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27                                      |
| 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-850, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-119                           |
| <b><u>Полдник</u></b>          |  |   |
| 200                            | <b>Сок фруктовый (200)</b>   |   |
| 10                             | <b>Печенье</b>   | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22                              |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22                              |
| <b><u>Ужин</u></b>             |  |   |
| 60                             | <b>Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(60)</b><br><small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>  | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4                              |
| 240                            | <b>Рыба запеченная с картофелем по -русски (300)</b><br><small>картофель, минтай, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>  | Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32                            |
| 200                            | <b>Чай с лимоном</b><br><small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>   | Калорийность-62, Углеводы-15  |
| 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-708, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-73                            |
| <b>Итого за день</b>           |  | Калорийность-2 239, Белки-72, Жиры-904, Углеводы-291                        |