

Директор МАОУ «Адаптивная школа-интернат
«Территория возможностей» г. Перми.

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А.

МАОУ "Адаптивная школа-интернат" Территория
возможностей" г.Перми

04.03.2024

(старшие проживающие) день-1

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|---|---|
| Завтрак | | |
| 205 | Каша "Дружба" <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small> | Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small> | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16 |
| 15 | Масло сливочное порционно (15) | Калорийность-112, Жиры-1 238 |
| 70 | Батон (70) | Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-597, Белки-14, Жиры-1 254, Углеводы-77 |
| Второй завтрак | | |
| 100 | Яблоки | Калорийность-47, Углеводы-10 |
| Итого за Второй завтрак | | Калорийность-47, Углеводы-10 |
| Обед | | |
| 100 | Салат картофельный <small>картофель, лук репчатый, масло растительное</small> | Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми(250) <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 | Тефтеля из говядины "Ежубли" (100) <small>говядина – котлетное мясо дл замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small> | Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15 |
| 200 | Капуста тушеная(200) <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 | 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-929, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-116 |
| 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 | Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(60) <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small> | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4 |
| 300 | Рыба запеченная с картофелем по -русски (300) <small>картофель, минтай, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small> | Калорийность-428, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-40 |
| 200 | Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small> | Калорийность-62, 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 | Кефир | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-794, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-81 |
| Итого за день | | Калорийность-2 492, Белки-84, Жиры-1 327, Углеводы- |

(младшие проживающие) день-1

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 205 | Каша "Дружба" <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small> | Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small> | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16 |
| 10 | Масло сливочное порционное(10) | Калорийность-75, Жиры-825 |
| 50 | Батон (50) | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-509, Белки-12, Жиры-841, Углеводы-67 |
| <u>Второй завтрак</u> | | |
| 100 | Яблоки | Калорийность-47, Углеводы-10 |
| Итого за Второй завтрак | | Калорийность-47, Углеводы-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат картофельный(60) <small>картофель, лук репчатый, масло растительное</small> | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8 |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми (200) <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 | Тефтеля из говядины "Ежики" (90) <small>говядина – котлетное мясо для заморозенное, лук репчатый, крупа рис, мука пшеничная в/с, масло сливочное</small> | Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14 |
| 150 | Капуста тушеная(150) <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 | 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-850, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-119 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 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 |
| <u>Ужин</u> | | |
| Салат из квашеной капусты | | |
| 60 | с луком и маслом растительным(60) <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small> | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4 |
| 240 | Рыба запеченная с картофелем по -русски (300) <small>картофель, минтай, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small> | Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32 |
| 200 | Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small> | Калорийность-62, 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 | Кефир | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-708, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-73 |
| Итого за день | | Калорийность-2 239, Белки-72, Жиры-904, Углеводы-291 |