



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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

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

05.03.2024

## (старшие проживающие)день-2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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</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
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-871, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-103
<u>Второй завтрак</u>		
180	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
60	<b>огурец соленый (60)</b>	
250	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250)</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
220	<b>Жаркое по - домашнему(говядина)</b> <small>картофель, говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное</small>	Калорийность-379, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-17
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
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-743, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-86
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
100	<b>Салат из свеклы отварной (100)</b> <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
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
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>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-765, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-98
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 873, Белки-115, Жиры-97, Углеводы-372

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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

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

05.03.2024

## (младшие проживающие) день-2

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> <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>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 йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
220	<b>Жаркое по-домашнему (говядина)</b> <small>картофель, говядина мясо б/к охлажденное, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-392, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-28
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
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-742, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-95
<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>Салат из свеклы отварной (60)</b> <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
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
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>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-765, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-98
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 751, Белки-109, Жиры-92, Углеводы-360