

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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

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

07.03.2024

(младшие приходящие)день-4

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 195,0 | Омлет натуральный, запеченный(195) <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small> | Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5 |
| 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 |
| 10 | Сыр порционный(10) | Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3 |
| 50 | Батон (50) | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-562, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-47 |
| <u>Второй завтрак</u> | | |
| 100 | Яблоки | Калорийность-47, Углеводы-10 |
| Итого за Второй завтрак | | Калорийность-47, Углеводы-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат из свеклы с чесноком(60) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small> | Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями (200) <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small> | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 |
| 70/50 | Гуляш из говядины <small>говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small> | Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4 |
| 150 | Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small> | Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34 |
| 200 | Компот из плодов (яблоки, апельсины) <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small> | Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22 |
| 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-952, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-119 |
| Итого за день | | Калорийность-1 514, Белки-63, Жиры-69, Углеводы-166 |

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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

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

07.03.2024

(старшие проживающие) день-4

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 195,0 | Омлет натуральный, запеченный(195) <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small> | Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small> | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16 |
| 15 | Сыр порционный(15) | Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4 |
| 70 | Батон (70) | Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-631, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-57 |
| <u>Второй завтрак</u> | | |
| 100 | Яблоки | Калорийность-47, Углеводы-10 |
| Итого за Второй завтрак | | Калорийность-47, Углеводы-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 100 | Салат из свеклы с чесноком(100) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small> | Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями (250) <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small> | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19 |
| 70/50 | Гуляш из говядины <small>говядина оп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small> | Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4 |
| 200 | Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small> | Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45 |
| 200 | Компот из плодов (яблоки, апельсины) <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small> | Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22 |
| 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-1 092, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-137 |
| Итого за день | | Калорийность-1 723, Белки-69, Жиры-77, Углеводы-194 |