

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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А



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

14.03.2024

(младшие проживающие) день-9

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша гречневая молочная вязкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
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
10	Масло сливочное порционное(10)	Калорийность-75, Жиры-825
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-566, Белки-16, Жиры-842, Углеводы-45
<u>Второй завтрак</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
60	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком(60) <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6
200	Рассольник ленинградский с крупой перловой(200) <small>картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26
140	Рыба тушеная в томате с овощами (140) <small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150	Макаронны отварные(150) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-786, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-128
Итого за день		Калорийность-1 444, Белки-49, Жиры-866, Углеводы-210

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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А.



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

14.03.2024

(старшие проживающие) день-9

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша гречневая молочная вязкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
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	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
80	Батон (80)	Калорийность-206, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-19, Жиры-1 255, Углеводы-61
<u>Второй завтрак</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
100	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком(100) <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
250	Рассольник ленинградский с крупой перловой(250) <small>картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-32
140	Рыба тушеная в томате с овощами (140) <small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200	Макаронные изделия отварные(200) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный (40)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-885, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-148
Итого за день		Калорийность-1 657, Белки-56, Жиры-1 281, Углеводы-