

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А.

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

15.03.2024

## (старшие приходящие)день-10

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

### Завтрак

205 **Каша геркулесовая молочная** Калорийность-228, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29  
*молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа геркулес, сахар-песок, масло сливочное*

40 **Яйцо куриное сваренное  
вкрутую** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5  
*яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

200 **Какао-напиток на молоке** Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25  
*молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок*

10 **Масло сливочное  
порционное(10)** Калорийность-75, Жиры-825

50 **Батон (50)** Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26

**Итого за Завтрак** Калорийность-639, Белки-20, Жиры-843, Углеводы-80

### Второй завтрак

100 **Яблоки** Калорийность-47, Углеводы-10

**Итого за Второй завтрак** Калорийность-47, Углеводы-10

### Обед

100 **Огурец соленый**  
250 **Суп рыбный с картофелем  
(250)** Калорийность-144, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-15  
*картофель, рыба (минтай), морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное*

240 **Запеканка картофельная с  
мясом и соусом (240)** Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22  
*картофель, говядина – котлетное мясо дп замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок*

200 **Компот из изюма** Калорийность-81, Углеводы-20  
*изюм, сахар-песок*

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-819, Белки-41, Жиры-30, Углеводы-95

**Итого за день** Калорийность-819, Белки-41, Жиры-30, Углеводы-95

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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

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

15.03.2024

## (младшие приходящие)день-10

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

### Завтрак

205 **Каша геркулесовая молочная** Калорийность-228, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29

молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа геркулес, сахар-песок, масло сливочное

40 **Яйцо куриное сваренное** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

**вкрутую**

яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Какао-напиток на молоке** Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25

молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок

10 **Масло сливочное** Калорийность-75, Жиры-825

**порционное(10)**

50 **Батон (50)** Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26

**Итого за Завтрак** Калорийность-639, Белки-20, Жиры-843, Углеводы-80

### Второй завтрак

100 **Яблоки** Калорийность-47, Углеводы-10

**Итого за Второй завтрак** Калорийность-47, Углеводы-10

### Обед

60 **Огурец соленый**

200 **Суп рыбный с картофелем (200)** Калорийность-115, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12

картофель, рыба (минтай), морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное

240 **Запеканка картофельная с мясом и соусом (240)** Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22

картофель, говядина – котлетное мясо дп замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок

200 **Компот из изюма** Калорийность-81, Углеводы-20

изюм, сахар-песок

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-790, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-92

**Итого за день** Калорийность-790, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-92