

12.04.2024

(младшие проживающие) день-5

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

Завтрак

150 **Запеканка из творога(150)** Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24

творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное,

30 **Молоко сгущенное с сахаром
8,5% жирности** Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17

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

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

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

Итого за Завтрак Калорийность-494, Белки-14, Жиры-834, Углеводы-70

Второй завтрак

100 **Яблоки** Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Второй завтрак Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

Обед

60 **Салат картофельный с** Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8

картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное

200 **Суп - пюре из картофеля
(200)** Калорийность-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20

картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное, морковь, мука пшеничная в/с

90 **Кнели из кури с рисом (90)** Калорийность-230, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-7

кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, масло сливочное

150 **Капуста тушеная(150)** Калорийность-135, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20

капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с

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-775, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-105

Итого за день Калорийность-1 269, Белки-45, Жиры-860, Углеводы-175

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

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

12.04.2024

(старшие проживающие)день-5

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Запеканка из творога <small>творог 5%, гост 31450-2013, молоко 2,5% гост 31450-2013, пл. 1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, пл. 1л., макаронные изделия, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, пл. 1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
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-582, Белки-16, Жиры-1 247, Углеводы-80
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
100	Салат картофельный с соленым огурцом <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
250	Суп - пюре из картофеля (250) <small>картофель, молоко 2,5% гост 31450-2013, пл. 1л., соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, мука пшеничная в/с, масло сливочное</small>	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
100	Кнели из кури с рисом (100) <small>кура, молоко 2,5% гост 31450-2013, пл. 1л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-7
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 изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-827, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-98
Итого за день		Калорийность-1 409, Белки-52, Жиры-1 278, Углеводы-

(старшие проживающие)день-6

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал); белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33
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-548, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-85
Второй завтрак		
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
100	Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(100) <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
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	Котлета из филе кури (100) <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	Каша гречневая рассыпчатая (200) <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
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-1 043, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-142
Полдник		
200	Сок фруктовый (200)	
10	Печенье	Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-4
Итого за Полдник		Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-4
Ужин		
100	Салат из свеклы с чесноком(100) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
100	Фрикадельки рыбные (100) <small>минтай, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., хлеб пшеничный, яйцо</small>	Калорийность-108, Белки-15, Жиры-2, Углеводы-8
200	Пюре картофельное с морковью (200) <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, 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	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-615, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-78
Итого за день		Калорийность-2 325, Белки-88, Жиры-80, Углеводы-329

15.04.2024

(младшие проживающие) день-6

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

Завтрак

205	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33
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	Сыр порционный(10)	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26

Итого за Завтрак Калорийность-479, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-75

Второй завтрак

100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
-----	---------------	---

Итого за Второй завтрак Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

Обед

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
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	Котлета из филе кури (90) <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
150	Каша гречневая рассыпчатая (150) <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
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-915, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-126

Полдник

200	Сок фруктовый (200)	
10	Печенье	Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-4

Итого за Полдник Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-4

Ужин

60	Салат из свеклы с чесноком(60) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
90	Фрикадельки рыбные (90) <small>минтай, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, яйцо</small>	Калорийность-97, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-7
150	Пюре картофельное с морковью (150) <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, 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	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-553, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-70

Итого за день Калорийность-2 066, Белки-78, Жиры-69, Углеводы-295