

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

УТВЕРЖДАЮ:

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

КУЗНЕЦОВА И.А.

22.04.2024

(старшие проживающие) День-1



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

205 Каша "Дружба" Завтрак
молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок
Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25

200 Кофейный напиток с молоком
молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., сахар-песок, кофейный напиток
Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16

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-597, Белки-14, Жиры-1 254, Углеводы-77

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

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

100 Салат картофельный Обед
картофель, лук репчатый, масло растительное
Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13

250 Суп картофельный с бобовыми(250)
картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное
Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15

100 Тефтели из говядины "Ежики" (100)
говядина - коплетное мясо для заморозки, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное, мука пшеничная в/с
Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15

200 Капуста тушеная(200)
капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с
Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8

200 Компот из смеси
компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок
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-929, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-116

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

10 Печенье
Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-4

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

60 Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(60) Ужин
капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый
Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4

240 Рыба запеченная с картофелем по -русски (240)
картофель, мидий, масло сливочное, мука пшеничная в/с
Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32

200 Чай с лимоном
сахар-песок, лимоны, чай черный
Калорийность-62, 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 Кефир
Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1

Итого за Ужин Калорийность-708, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-73

Итого за день Калорийность-2 353, Белки-78, Жиры-1 321, Углеводы-

22.04.2024

(младшие проживающие) день-1



Выход (г)	Наименование блюда	Эн, ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша "Дружба" <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, п.л.л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, п.л.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	Масло сливочное порционное(10)	Калорийность-75, Жиры-8,25
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-509, Белки-12, Жиры-8,41, Углеводы-67
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(60) <small>картофель, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
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	Тефтели из говядины "Ежики" (90) <small>говядина - котлетное мясо оп замороженное, лук репчатый, крупа рис, мука пшеничная в/с, масло сливочное</small>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14
150	Капуста тушеная(150) <small>капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
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-850, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-119
Полдник		
200	Сок фруктовый (200)	Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-4
10	Печенье	Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-4
Итого за Полдник		Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-4
Ужин		
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
240	Рыба запеченная с картофелем по -русски (240) <small>картофель, мидтай, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-342, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-32
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, 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	Кефир *	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-708, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-73
Итого за день		Калорийность-2 186, Белки-71, Жиры-90,2, Углеводы-283