



25.04.2024

(младшие проживающие) день-4

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

Завтрак

195,0 Омлет натуральный,
запеченный (195)
яйцо, молоко 2,5% гост 31450-2013, пл. л., масло сливочное
Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5

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

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

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

Итого за Завтрак Калорийность-601, Белки-24, Жиры-855, Углеводы-47

Второй завтрак

180 Сок фруктовый
Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37

Итого за Второй завтрак Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37

Обед

60 Салат из свеклы с
чесноком (60)
свекла, масло растительное, чеснок
Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6

200 Суп картофельный с
макаронными изделиями
(200)
картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное
Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15

70/50 Гуляш из говядины
говядина дл крупный кусок (попачочная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с
Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4

150 Рис отварной (150)
крупа рис, масло сливочное
Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34

200 Компот из плодов (яблоки,
апельсины)
апельсины, яблоки, сахар-песок
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

Полдник

200 Кисель плодово-ягодный
кисель, сахар-песок
Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29

60 Ватрушка с повидлом (60)
мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное
Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41

Итого за Полдник Калорийность-310, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-70

Ужин

60 Помидоры свежие (60)
Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2

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

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

Итого за Ужин Калорийность-673, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-61

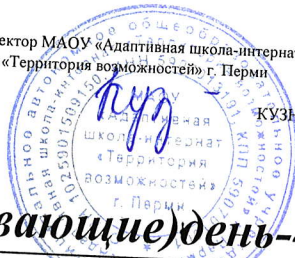
Итого за день Калорийность-2 628, Белки-100, Жиры-923, Углеводы-334

УТВЕРЖДАЮ:

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

25.04.2024

(старшие проживающие) день-4



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

Завтрак

195,0 Омлет натуральный,
запеченный(195)
яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное
Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5

200 Кофейный напиток с
молоком
молоко 2,3% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток
Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16

100 Масло сливочное
прокипяченное
Калорийность-748, Белки-1, Жиры-83, Углеводы-1

70 Батон (70)
Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36

Итого за Завтрак Калорийность-1 325, Белки-27, Жиры-113, Углеводы-58

Второй завтрак

180 Сок фруктовый
Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37

Итого за Второй завтрак Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37

Обед

100 Салат из свеклы с
чесноком(100)
свекла, масло растительное, чеснок
Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9

250 Суп картофельный с
макаронными изделиями
(250)
картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль подирированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное
Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19

70/50 Гуляш из говядины
говядина дп крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с
Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4

200 Рис отварной (200)
крупа рис, масло сливочное
Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45

200 Компот из плодов (яблоки,
апельсины)
апельсины, яблоки, сахар-песок
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

Полдник

200 Кисель плодово-ягодный
кисель, сахар-песок
Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29

60 Ватрушка с повидлом (60)
мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное
Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41

Итого за Полдник Калорийность-310, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-70

Ужин

100 Помидоры свежие(100)
Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4

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

200 Чай черный с сахаром
сахар-песок, чай черный
Калорийность-60, Углеводы-15

60 Хлеб ржано-пшеничный (60)
Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13

20 Хлеб ржано-пшеничный (20)
Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11

180 Кефир
Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1

Итого за Ужин Калорийность-633, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-53

Итого за день Калорийность-3 452, Белки-104, Жиры-188, Углеводы-355