

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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

МАОУ «Адаптивная школа-интернат "Территория  
возможностей" г. Пермь



08.04.2024

## (младшие проживающие) день-1

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

### Завтрак

205 **Каша "Дружба"** Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25  
*молоко 2,5% гост31450-2013, пш. л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок*

200 **Кофейный напиток с молоком** Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16  
*молоко 2,5% гост31450-2013, пш. л., сахар-песок, кофейный напиток*

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

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

**Итого за Завтрак** Калорийность-509, Белки-12, Жиры-841, Углеводы-67

### Второй завтрак

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

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

### Обед

60 **Салат картофельный(60)** Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8  
*картофель, лук репчатый, масло растительное*

200 **Суп картофельный с бобовыми (200)** Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12  
*картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное*

90 **Тефтели из говядины "Ежики" (90)** Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14  
*говядина – копченое мясо для заморозки, лук репчатый, крупа рис, мука пшеничная в/с, 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 смеси** Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27  
*компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок*

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-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

10 **Печенье** Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

**Итого за Полдник** Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

### Ужин

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

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

200 **Чай с лимоном** Калорийность-62, Углеводы-15  
*сахар-песок, лимоны, чай черный*

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-2 239, Белки-72, Жиры-904, Углеводы-291

08.04.2024

**(старшие проживающие) день-1**

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

**Завтрак**

205 **Каша "Дружба"**  
*молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок*  
Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25

200 **Кофейный напиток с молоком**  
*молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., 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

**Второй завтрак**

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

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

**Обед**

100 **Салат картофельный**  
*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)**  
Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15

200 **Капуста тушеная(200)**  
*говядина – котлетное мясо оп замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное, мука пшеничная в/с*  
Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8

200 **Компот из смеси**  
*капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с*  
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

**Полдник**

200 **Сок фруктовый (200)**  
Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

10 **Печенье**  
Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

**Итого за Полдник** Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

**Ужин**

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

240 **Рыба запеченная с картофелем по -русски (240)**  
*картофель, минтай, 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-2 406, Белки-79, Жиры-1 323, Углеводы-