

(младшие 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 (200) <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное,</small> | Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32 |
| 30 | Молоко сгущенное с сахаром | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 |
| 200 | Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., сахар-песок, какао-порошок</small> | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 |
| 10 | Масло сливочное порционное(10) | 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 |
| <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> | | |
| 60 | Салат картофельный с соленым огурцом(60) <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное</small> | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8 |
| 200 | Суп - пюре из картофеля (200) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное, морковь, мука пшеничная в/с</small> | Калорийность-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20 |
| 90 | Кнели из кури с рисом (90) <small>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., крупа рис, масло сливочное</small> | Калорийность-230, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-7 |
| 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 изюма <small>изюм, сахар-песок</small> | Калорийность-81, Углеводы-20 |
| 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-837, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-113 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый (200) | |
| 10 | Печень | Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-4 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-4 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 60 | Салат из свеклы с морковью (60) <small>свекла, морковь, масло растительное</small> | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4 |
| 90 | Котлета из говядины (90) <small>говядина – котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small> | Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13 |
| 150 | Рагу из овощей(150) <small>капуста, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small> | Калорийность-231, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-13 |
| 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 | Йогурт фруктовый | Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-893, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-83 |
| Итого за день | | Калорийность-2343, Белки-81, Жиры-911, Углеводы-290 |



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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

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

23.04.2024

(старшие проживающие) день-2

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|---|
| Завтрак | | |
| 200 | Запеканка из творога (200) <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small> | Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32 |
| 30 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 |
| 200 | Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small> | Калорийность-62, Углеводы-15 |
| 15 | Сыр порционный(15) | Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4 |
| 90 | Батон (90) | Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-1 013, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-111 |
| Второй завтрак | | |
| 180 | Сок фруктовый | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37 |
| Итого за Второй завтрак | | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37 |
| Обед | | |
| 250 | Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small> | Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 |
| 220 | Жаркое по - домашнему(говядина) <small>картофель, говядина для крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное</small> | Калорийность-379, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-17 |
| 200 | Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small> | Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23 |
| 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-743, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-86 |
| Полдник | | |
| 200 | Молоко кипяченое | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10 |
| 60 | Пирожок с яблоком (60) <small>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small> | Калорийность-296, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-38 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-402, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-48 |
| Ужин | | |
| 100 | Салат из свеклы отварной (100) <small>свекла, масло растительное</small> | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7 |
| 210 | Плов из курицы отварной (210) <small>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</small> | Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38 |
| 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 | Йогурт фруктовый | Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-765, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-98 |
| Итого за день | | Калорийность-3 015, Белки-123, Жиры-106, Углеводы- |