

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

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А.

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

27.04.2024

(младшие проживающие) день-8

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 205 | Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</i> | Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36 |
| 200 | Какао-напиток на молоке <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</i> | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 |
| 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-593, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-87 |
| <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 капустой квашеной (60) <i>картофель, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло растительное</i> | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем (200) <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</i> | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9 |
| 110 | Печень по-строгановски <i>печень говяжья ди замороженная, сметана, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-370, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-5 |
| 150 | Пюре картофельное (150) <i>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</i> | Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16 |
| 200 | Компот из смеси <i>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</i> | 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-944, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-103 |
| Итого за день | | Калорийность-1 631, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-210 |

УТВЕРЖДАЮ:

КУЗНЕЦОВА И.А

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

27.04.2024

(старшие проживающие) день-8

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 205 | Каша пшениная молочная жидкая <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</i> | Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36 |
| 200 | Какао-напиток на молоке <i>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</i> | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 |
| 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-662, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-97 |
| <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 капустой квашеной (100) <i>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</i> | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем (250) <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</i> | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 |
| 110 | Печень по-строгановски <i>печень говяжья дл замороженная, сметана, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-370, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-5 |
| 200 | Пюре картофельное(200) <i>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</i> | Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22 |
| 200 | Компот из смеси <i>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</i> | 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-39, Жиры-48, Углеводы-114 |
| Итого за день | | Калорийность-1 799, Белки-62, Жиры-66, Углеводы-231 |