

СТОЛОВАЯ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 4" Пермь

15.09.2022 (четверг)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
155/205	Каша пшеничная молочная жидкая	Ккал-181, Б-6/8, Ж-6/7, У-21/35
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
30/50	Хлеб пшеничный	Ккал-71/118, Б-2/4, Ж0/1, У-7/11/18
Итого за Завтрак		Ккал-291/396, Б-8/12, Ж-6/8, У-51/69
<u>Обед</u>		
200/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-104/129, Б-2/3, Ж-3/3, У-17/21
150/180	Капуста тушеная	Ккал-134/161, Б-3/4, Ж-6/7, У-6/7
90/100	Котлета куриная припущенная	Ккал-209/232, Б-11/12, Ж-7/8, У-6/6
60/100	Салат из свеклы с соевыми огурами	Ккал-77/129, Б-1/2, Ж-5/9, У-4/7
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-738/865, Б-22/28, Ж-21/27, У-83/91
<u>Полдник (дополнительный)</u>		
40	Булочка российская	Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-18
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Полдник		Ккал-140, Б-3, Ж-3, У-20

Директор:  Т.И. Крутикова

Диетсестра

СТОЛОВАЯ

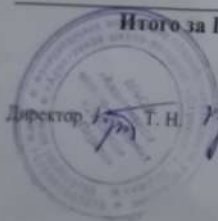
МБОУ "Адамовская школа-интернат "Ступени" г. Пермь

16.09.2022 (пятница)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/200	Запеканка из творога	Ккал-252/336, Б-14/19, Ж-12/16, У-17/23
30	Сгущенное молоко с сахаром	Ккал-99, Б-2, Ж-3, У-17
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
30/50	Хлеб пшеничный	Ккал-71/118, Б-2/4, Ж-0/1, У-71/118
Итого за Завтрак		Ккал-461/592, Б-18/25, Ж-15/20, У-58/74
<u>Обед</u>		
60/100	Салат из моркови и яблок	Ккал-77/128, Б-1/1, Ж-6/10, У-5/8
200/250	Рассольник домашний	Ккал-111/139, Б-2/2, Ж-5/6, У-12/16
250	Рагу из кури	Ккал-468, Б-22, Ж-28, У-24
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-870/949, Б-30/30, Ж-39/44, У-91/98
<u>Полдник (дополнительный)</u>		
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
1	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37

Директор *Т. Н.*



Диетсестра

СТОЛОВАЯ

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступели" г. Пермь

19.09.2022 (понедельник)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша манная молочная жидкая	Ккал-209, Б-6, Ж-6, У-31
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90	Хлеб пшеничный	Ккал-71, Б-2, У-14
Итого за Завтрак		Ккал-461, Б-12, Ж-8, У-83
<u>Обед</u>		
60	Икра кабачковая	Ккал-54, Ж-4, У-4
200/250	Рассольник ленинградский	Ккал-119/149, Б-2/3, Ж-5/7, У-14/17
150/180	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-270/323, Б-8/10, Ж-7/8, У-42/50
90/100	Суфле из кур	Ккал-383/426, Б-28/32, Ж-28/32, У-4/4
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-1067/1166, Б-43/50, Ж-44/51, У-114/125
<u>Полдник (дополнительное)</u>		
1	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37

Директор



Т.Н. Крутикова

Диетсестра

ГОЛОВАЯ

МАОУ "Активная школа-интернат "Ступени" г. Перми

20.09.2022 (вторник)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Омлет натуральный	Ккал-150, Б-3, Ж-12, У-4
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Б-6, Ж-2, У-42
Итого за Завтрак		Ккал-402, Б-9, Ж-14, У-56
<u>Обед</u>		
200/250	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-113/147, Б-4/5, Ж-9/4, У-17/22
200	Картофельная запеканка с мясом	Ккал-235, Б-3, Ж-12, У-27
50	Соус томатный	Ккал-28, Ж-2, У-3
60/100	Салат из моркови	Ккал-79/130, Б-1, Ж-6/10, У-5/9
180	Компот из свежих яблок	Ккал-67, У-18
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-638/718, Б-12/14, Ж-23/28, У-92/101
<u>Полдник (дополнительное)</u>		
40	Булочка молочная	Ккал-124, Б-4, Ж-2, У-18
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Полдник		Ккал-133, Б-4, Ж-2, У-20

Директор

Т.Н. Крутикова

Диетсестра



ГОЛОВАЯ

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени" г. Перми

21.09.2021 (среда)

Корпус № 4

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

Завтрак

205	Каша рисовая молочная	Ккал-209, Б-5, Ж-6, У-34
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Б-6, Ж-2, У-142
Итого за Завтрак		Ккал-461, Б-11, Ж-8, У-86

Обед

60/100	Салат из свеклы с чесноком	Ккал-80/134, Б-1/1, Ж-5/9, У-4/8
200/250	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-77/96, Б-1/1, Ж-4/5, У-6/7
150/180	Макаронные изделия отварные	Ккал-2218/61, Б-5/6, Ж-5/6, У-22/27
70/70	Рыба, тушенная в томате с овощами	Ккал-155, Б-12, Ж-7, У-5
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-1 229, Б-35, Ж-34, У-144

Полдник (дополнительное)

1	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
Фрукт		Ккал-46, У-11
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37

Диетсестра



СТОЛОВАЯ

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	Ккал-215, Б-7, Ж-8, У-28
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Б-6, Ж-2, У-42
Итого за Завтрак		Ккал-467, Б-13, Ж-10, У-80
<u>Обед</u>		
60/100	Салат витаминный	Ккал-83/138, Б-1/1, Ж-6/10, У-7/11
200/250	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-94/118, Б-1/2, Ж-5/6, У-6/8
150/180	Картофельное пюре	Ккал-160/192, Б-3/4, Ж-6/7, У-7/8
70/40	Печень говяжья по-строгановски	Ккал-101, Б-1, Ж-10, У-2
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-1071, Б-24, Ж-35, У-134
<u>Полдник</u>		
40	Булочка российская	Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-18
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Полдник		Ккал-140, Б-3, Ж-3, У-20

Директор



Т.Н. Крутикова

Диетсестра _____

23.09.2022 (пятница)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша гречневая вязкая на молоке	Ккал-253, Б-9, Ж-8, У-38
200/10	Чай с сахаром	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
90	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Завтрак		Ккал-505, Б-15, Ж-10, У-108
<u>Обед</u>		
60/100	Салат из свеклы с солеными огурцами	Ккал-77/129, Б-1/2, Ж-5/9, У-4/7
200/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-104/129, Б-2/3 Ж-5, У-17/21
150/180	Рагу из овощей	Ккал-148/178, Б-3/4, Ж-7/9, У-17/21
90/100	Котлета куриная припущенная	Ккал-209/232, Б-11/12, Ж-7/8, У-6/6
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-829/882 Б-422/25, Ж-22/29, У-94/105
<u>Полдник (дополнительный)</u>		
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37

Директор МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени" г. Перми Т.Н. Крутикова

Диетсестра

