

# СТОЛОВАЯ

ИЗД. "Административная столовая "Спутник" г. Пермь

06.09.2022 (вторник)

## Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150/200	Омлет натуральный	Ккал-113/150, Б-2,7, Ж-9/12, У-3/4
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
30/50	Хлеб пшеничный	Ккал-71/118, Б-2,4, Ж-1, У-14/24
Итого за Завтрак		Ккал-223/307, Б-4,7, Ж-9/13, У-27/38
<b>Обед</b>		
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
<b>Полдник (дополнительное)</b>		
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 \_\_\_\_\_

# СТОЛОВАЯ

МАГУ "Аддитивная технология питания "Ситистей" в Перми

7.09.2021 (среда)

## Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
155/205	Каша рисовая молочная	Ккал-158/209, Б-4/5, Ж-5/6, У-26/34
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
30/50	Хлеб пшеничный	Ккал-71/118, Б-2/4, Ж-0/1, У-14/24
Итого за Завтрак		Ккал-895, Б-35, Ж-22, У-133
<u>Обед</u>		
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, тушеная 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
<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



Диетсестра

# СТОЛОВАЯ

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

8.09.2022 (четверг)

## Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
155/205	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	Ккал-215, Б-7, Ж-8, У-28
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
30/50	Хлеб пшеничный	Ккал-71/118, Б-2/4, Ж-0/1, У-14/24
Итого за Завтрак		Ккал-743, Б-26, Ж-16, У-121
<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



# ОЛОВАЯ

Муниципальное бюджетное учреждение "Ступени" г. Перми

09.09.2022 (пятница)

## Корпус № 4

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>	
Каша гречневая вязкая на молоке	Ккал-253, Б-9, Ж-8, У-38
Чай с сахаром	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>Ккал-762, Б-24, Ж-15, У-132</b>
<u>Обед</u>	
Салат из свеклы с солеными огурцами	Ккал-77/129, Б-1/2, Ж-5/9, У-4/7
Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-104/129, Б-2/3 Ж-5, У-17/21
Салат из овощей	Ккал-148/178, Б-3/4, Ж-7/9, У-17/21
Курица припущенная	Ккал-209/232, Б-11/12, Ж-7/8, У-6/6
Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>	<b>Ккал-829/882 Б-422/25, Ж-22/29, У-94/105</b>

... (дополнительный)

# ОЛОВАЯ

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

12.09.2022 (понедельник)

## Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
250	Суп молочный с крупой	Ккал-143/179, Б-5/6, Ж-5/6, У-18/23
10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
50	Хлеб пшеничный	Ккал-71/118, Б-2/4, Ж-0/1, У-14/24
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-762, Б-28, Ж-16, У-124
<b><u>Обед</u></b>		
250	Свекольник	Ккал-103/129, Б-2/2, Ж-4/5, У-7/9
100	Суфле из кур	Ккал-383/426, Б-28/32, Ж-28/32, У-4/4
80	Макаронные изделия отварные	Ккал-218/261, Б-5/6, Ж-5/6, У-22/27
	Икра кабачковая	Ккал-54, Ж-4, У-4
	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1075/1084, Б-40/45, Ж-41/43, У-87/94
<b><u>Полдник (доп)</u></b>		
	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
	Фрукт	Ккал-46, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37

Т.Н. Крутикова

Диетсестра \_\_\_\_\_



# ОЛЛОВАЯ

Адаптивная школа-интернат "Ступени" г. Перми

13.09.2022 (вторник)

## Корпус № 4

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>	
Каши "Дружба"	Ккал-144/191, Б-4/5, Ж-5/7, У-21/27
Чай с сахаром	Ккал-39, У-14
Хлеб пшеничный	Ккал-71/118, Б-2/4, Ж-0/1, У-14/24
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>Ккал-719, Б-24, Ж-15, У-120</b>
<u>Обед</u>	
Огурец консервированный	Ккал-11, Б-2, У-1
Суп-пюре из разных овощей	Ккал-86/108, Б-2/3, Ж-4/5, У-10/13
Каркое по-домашнему	Ккал-354, Б-21, Ж-19, У-13
Каркое по-домашнему	Ккал-402, Б-24, Ж-22, У-15
Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>	<b>Ккал-1394, Б-65, Ж-47, У-151</b>
<u>Полдник (доп)</u>	
Молочка молочная	Ккал-124, Б-4, Ж-2, У-18
Фруктовый	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Полдник</b>	<b>Ккал-131, Б-4, Ж-2, У-20</b>

Т.Н. Крутикова

Диетсестра \_\_\_\_\_