

СТОЛОВАЯ

09.11.2021 (среда)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), 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
90/120	Хлеб пшеничный	Ккал-213/283, Б-6/10, Ж-2/3, У-42/60
Итого за Завтрак		Ккал-461/531, Б-12/16, Ж-8/9, У-83/101
<u>Обед</u>		
60/100	Салат из белокачанной капусты с яблоками	Ккал-74/123, Б-1/1, Ж-6/10, У-4/7
200/250	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-118/147, Б-4/5, Ж-3/4, У-17/22
90/100	Котлета рыбная любительская	Ккал-98/109, Б-10/11, Ж-2/3, У-5/6
150/180	Картофельное пюре	Ккал-160/192, Б-3/4, Ж-6/7, У-7/8
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-6, У-36
Итого за Обед		Ккал-664/785, Б-23/26, Ж-17/24, У-83/93
<u>Полдник (дополнительный)</u>		
3	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 "Адаптивная школа-интернат "Ступени" г. Перми

10.11.2022 (четверг)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Кашиа пшениная молочная жидкая	Ккал-239, Б-8, Ж-7, У-35
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90/120	Хлеб пшеничный	Ккал-213/283, Б-6/10, Ж-2/3, У-42/60
Итого за Завтрак		Ккал-491/561, Б-14/18, Ж-9/10, У-87/105
<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 солеными огурцами	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.Н. Крутикова

Диетсестра

СТОЛОВАЯ

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

11.11.2022 (пятница)

Корпус № 4

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

Завтрак

150/200	Запеканка из творога	Ккал-252/336, Б-14/19, Ж-12/16, У-17/23
50	Сгущенное молоко с сахаром	Ккал-165, Б-3, Ж-5, У-28
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90/120	Хлеб пшеничный	Ккал-213/283, Б-6/10, Ж-2/3, У-42/60
Итого за Завтрак		Ккал-669/823, Б-23/29, Ж-19/24, У-94/121

Обед

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 курицы	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

Полдник (дополнительный)

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

