

СТОЛОВАЯ

МБОУ "Молодежная общеобразовательная школа № 1" г. Пермь

14.11.2022 (понедельник)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
Обед		
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
Полдник (дополнительное)		
1	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Фрукты	Ккал-46, У-11
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37

Директор


Т.Н. Крутикова

Диетсестра _____

СТОЛОВАЯ

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

15.11.2022 (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 _____

СТОЛОВАЯ

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

16.11.2021 (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, 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

Полдник (дополнительное)

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  Н. Крутикова

Диетсестра _____



ТОЛОВАЯ

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

17.11.2022 (четверг)

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 _____

СТОЛОВАЯ

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

18.11.2022 (пятница)

Корпус № 4

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

Завтрак

205	Каши 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

Обед

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	Комплета 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

Полдник (дополнительный)

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  Т.Н. Крутикова

Диетсестра