

СТОЛОВАЯ

АО «СЗХ» «Администрация жилищно-коммунального хозяйства г. Пермь»

21.11.2022 (понедельник)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250	Суп молочный с крупой	Ккал-179, Б-6, Ж-6, У-23
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-431/501, Б-12/16, Ж-8/96, У-75/99
Обед		
200/250	Свекольник	Ккал-103/129, Б-2/2, Ж-4/5, У-7/9
90/100	Суфле из кур	Ккал-383/426, Б-28/32, Ж-28/32, У-4/4
150/180	Макаронные изделия отварные	Ккал-218/261, Б-5/6, Ж-5/6, У-22/27
60	Икра кабачковая	Ккал-54, Ж-4, У-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-1075/1084, Б-40/45, Ж-41/43, У-87/94
Полдник (доп)		
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

Диетестра



СТОЛОВАЯ

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени" в Перми

22.11.2022 (вторник)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каши "Дружба"	Ккал-191, Б-5, Ж-7, У-27
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-443/513, Б-11/15, Ж-9/10, У-79/97
<u>Обед</u>		
60	Огурец консервированный	Ккал-11, Б-2, У-1
200/250	Суп-пюре из разных овощей	Ккал-86/108, Б-2/3, Ж-4/5, У-10/13
220	Жаркое по-домашнему	Ккал-354, Б-21, Ж-19, У-13
250	Жаркое по-домашнему	Ккал-402, Б-24, Ж-22, У-15
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-1394, Б-65, Ж-47, У-151
<u>Полдник (доп)</u>		
40	Булочка молочная	Ккал-124, Б-4, Ж-2, У-18
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Полдник		Ккал-131, Б-4, Ж-2, У-20

Директор



Т.Н. Крутикова

Диетсестра _____

СТОЛОВАЯ

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

23.11.2021 (среда)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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
90/120	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

Обед

60/100	Салат из белокочанной 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-34, 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

Полдник (дополнительный)

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

СТОЛОВАЯ

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

24.11.2022 (четверг)

Корпус № 4

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

Завтрак

205 Каша пшеничная 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

Обед

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

Полдник(дополнительный)

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. Крутенькова

Диетсестра

25.11.2022 (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



Диетсестра

ПОЛДНОВАЯ

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

28.11.2022 (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
50	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



Т.Н. Крутикова

Диетсестра

СТОЛОВАЯ

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

29.11.2022 (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 _____



ОЛОВАЯ

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

30.11.2021 (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  Е.Н. Крутикова



Диетсестра _____