

СТОЛОВАЯ

МБОУ "Академическая школа-интернат "Спутник" г. Пермь

01.12.2022 Четверг

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каши 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	Салат витаминный	Ккал-83, Б-1, Ж-6, У-7
200	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-94, Б-1, Ж-4, У-6
150	Картофельное пюре	Ккал-160, Б-3, Ж-7, У-7
70/40	Печень говяжья по-строгановски	Ккал-101, Б-1, Ж-10, У-3
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-107, 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.В. Крутикова

Диетсестра

СТОЛОВАЯ

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

02.12.2022 (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	Салат из свеклы с солеными огурцами	Ккал-77, Б-1, Ж-5, У-4
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-104, Б-2 Ж-5, У-17
150	Овощи, припущенные в молочном соусе	Ккал-148, Б-3, Ж-7, У-17
90/100	Котлета куриная припущенная	Ккал-209, Б-11, Ж-7, У-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, Б-22, Ж-22, У-94
<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

Т.Н. Кружкова

Диетсестра



СТОЛОВАЯ

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

05.12.2022 (понедельник)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Суп молочный с крупой	Ккал-179, Б-6, Ж-6, У-23
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90	Хлеб пшеничный	Ккал-213/, Б-6, Ж-2, У-42
Итого за Завтрак		Ккал-431, Б-12, Ж-8, У-75/
<u>Обед</u>		
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
<u>Полдник (доп)</u>		
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

06.12.2022 (вторник)

Корпус № 4

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

Завтрак

205	Каша "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

Обед

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

Полдник (доп)

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

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

07.12.2021 (среда)

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
90/120	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 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-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>		
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



СТОЛОВАЯ

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

08.12.2022 (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



Т.Н. Крутикова

Диетсестра

ГОЛОВАЯ

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

09.12.2022 (пятница)

Корпус № 4

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

Завтрак

150	Запеканка из творога	Ккал-252, Б-14, Ж-12, У-17
50	Сгущенное молоко с сахаром	Ккал-165, Б-3, Ж-5, 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-669, Б-23, Ж-19, У-94

Обед

60	Салат из моркови и яблок	Ккал-77, Б-1, Ж-6, У-5
200	Рассольник домашний	Ккал-111, Б-2, Ж-5, У-12
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, Б-30, Ж-39, У-91

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.

Зурманова

Диетсестра