

СТОЛОВАЯ

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

12.12.2022 (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	Рассольник ленинградский	Ккал-119, Б-2, Ж-5, У-14
150	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-270, Б-8 Ж-7, У-42
90	Суфле из кур	Ккал-383, Б-28, Ж-28, 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-1067, Б-43, Ж-44, У-114
<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



Г.Н. Крутикова

Диетсестра _____

ТОЛОВАЯ

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

13.12.2022 (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	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-113, Б-4, Ж-9, У-17
200	Картофельная запеканка с мясом	Ккал-235, Б-3, Ж-12, У-27
50	Соус томатный	Ккал-28, Ж-2, У-3
60	Салат из моркови	Ккал-79, Б-1, Ж-6, У-5
180	Компот из свежих яблок	Ккал-67, У-18
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед:		Ккал-638, Б-12, Ж-23, У-92
<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 _____

ГОЛОВАЯ

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

14.12.2021 (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	Салат из свеклы с чесноком	Ккал-80, Б-1, Ж-5, У-4
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-77, Б-1, Ж-4, У-6
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-18, Б-5, Ж-5, У-22
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

Д. Крутикова

Диетсестра

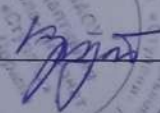
СТОЛОВАЯ

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

15.12.2022 (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	Салат витаминный	Ккал-83, Б-1, Ж-6, У-7
200	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-94, Б-1, Ж-5, 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-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-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.Н. Крутикова

Диетсестра _____



СТОЛОВАЯ

МБОУ "Школьная столовая-интернат "Степаса" г. Пермь

16.12.2022 (пятница)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
Обед		
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	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
Полдник (дополнительный)		
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37

Директор  Т.М. Зорутикова

Директор