

СТОЛОВАЯ

МУП "Администрация города Калинин "Зорька" г. Тверь

19.12.2022 (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-21
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
Обед		
20	Свекольник	Ккал-103, Б-2, Ж-4, У-7
90	Суфле из кур	Ккал-383, Б-28, Ж-28, У-4
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-218, Б-5, Ж-5, У-22
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, Б-40, Ж-41, У-87
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. Круткова

Диетсестра _____

СТОЛОВАЯ

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

20.12.2022 (вторник)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша "Дружба"	Ккал-191, Б-5, Ж-7, У-27
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Б-6, Ж-2, У-42
Итого за Завтрак		Ккал-443, Б-11, Ж-9, У-79
<u>Обед</u>		
60	Огурец консервированный	Ккал-11, Б-2, У-1
200	Суп-пюре из разных овощей	Ккал-86, Б-2, Ж-4, У-10
220	Жаркое по-домашнему	Ккал-354, Б-21, Ж-19, У-13
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 _____

ТОЛЛОВАЯ

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

21.12.2021 (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	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Б-6, Ж-2, У-42
Итого за Завтрак		Ккал-461, Б-12, Ж-8, У-83

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с яблоками	Ккал-74, Б-1, Ж-6, У-4
200	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-118, Б-4, Ж-3, У-17
90	Котлета рыбная любительская	Ккал-98, Б-10, Ж-2, У-5
150	Картофельное пюре	Ккал-160, Б-3, Ж-6, У-7
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, Б-23, Ж-17, У-83

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

Директор  Т. Н. Крутикова

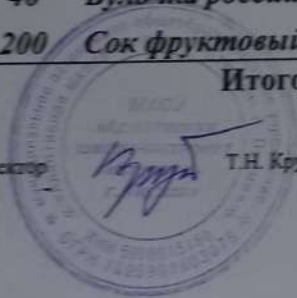
Диетсестра

22.12.2022 (четверг)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша пшенная молочная жидкая	Ккал-239, Б-8, Ж-7, У-35
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Б-6, Ж-2, У-42
Итого за Завтрак		Ккал-491, Б-14, Ж-9, У-87
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-104, Б-2/3, Ж-3, У-17
150	Капуста тушеная	Ккал-134, Б-3, Ж-6, У-6
90	Котлета куриная припущенная	Ккал-209, Б-11, Ж-7, У-6
60	Салат из свеклы с солеными огурцами	Ккал-77, Б-1, Ж-5, 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-738, Б-22, Ж-21, У-83
<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

23.12.2022 (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 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, 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. Круглова*

Диетсестра