

# СТОЛОВАЯ

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

01.03.2023 (среда)

## Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша ячневая	Ккал-261, Б-8, Ж-10, У-34
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, Б-0, Ж-0, У-10
90/120	Хлеб пшеничный	Ккал-213/283, Б-6/10, Ж-2/3, У-42/60
Итого за Завтрак		Ккал-513/583, Б-14/18 Ж-8/9, У-86/104
<u>Обед</u>		
60/100	Салат из квашеной капусты с яблоками	Ккал-73/123, Б-1/1, Ж-6/10, У-4/7
200/250	Рассольник «Ленинградский»	Ккал-141/177, Б-3/4, Ж-6/7, У-19/24
90/100	Котлета рыбная любительская	Ккал-131/145, Б-11/12, Ж-7/8, У-6/7
150/180	Картофельное пюре	Ккал-150/180, Б - 3/4, Ж - 6/7, У - 21/23
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-126, Б-4, Ж-1, У-26
Итого за Обед		Ккал-724/854, Б - 24/26, Ж - 26/33, У- 104/117
<u>Полдник</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



Диетсестра

# СТОЛОВАЯ

02.03.2023 (четверг)

## Корпус № 4

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

### Завтрак

205	Каша пшеничная молочная жидкая	Ккал-239, Б-8, Ж-7, 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-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 моркови отварной	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

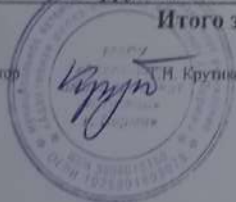
### Полдник

40	Булочка российская	Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-13
200	Сбк фруктовый	Ккал-9, У-2

### Итого за Полдник

Ккал-140, Б-3, Ж-3, У-20

Директор



Н. Крутикова

Диетсестра

# СТОЛОВАЯ

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

03.03.2023 (пятница)

## Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/200	Запеканка из творога	Ккал-252/336, Б-14/19, Ж-12/16, У-17/23
50	Соус фруктовый	Ккал-17, Б-0, Ж-0, У-4
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90/120	Хлеб пшеничный	Ккал-213/283, Б-6/10, Ж-2/3, У-42/80
Итого за Завтрак		Ккал-521/675, Б-20/29, Ж-14/19, У-73/117
<u>Обед</u>		
60/100	Салат из свеклы отварной	Ккал-61/102, Б-1/2, Ж-6/10, У-5/8
200/250	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-85/109 Б-2/3, Ж-5/6, У-8/10
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-827/889, Б-31/33, Ж-37/42, У-90/96
<u>Полдник</u>		
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

Н. Крутикова

Диетсестра