

ГОЛОВАЯ

И.О.С. "Адаптивная школа-интернат "Ступени" г. Перми

06.03.2023 (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-213, Б-6, Ж-2, У-42
Итого за Завтрак		Ккал-461/, Б-12, Ж-8, У-83
<u>Обед</u>		
60	Салат из квашеной капусты	Ккал-41, Б-1; Ж-3, У-2
200/8	Рассольник «Домашний»	Ккал-107, Б-2, Ж-5, У-14
130	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-197, Б-7, Ж-5, У-31
30	Соус томатный	Ккал-18, Б-0, Ж-1, У-2
90	Суфле из кур	Ккал-537, Б-33, Ж-40, У-9
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-1114; Б-48, Ж-54, У-109
<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



Т.Н. Крутикова

Диетсестра _____

ОЛОВАЯ

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

07.03.2023 (вторник)

Корпус № 4

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

Завтрак

150	Омлет натуральный	Ккал-113, Б-2, Ж-9, У-3
200/10	Чай с сахаром	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Завтрак		Ккал-361, Б-9, Ж-11, У-53

Обед

200	Суп пюре из разных овощей	Ккал-86, Б-2, Ж-4, У-10
230	Жаркое по-домашнему	Ккал-370, Б-22, Ж-20, У-14
50	Огурец консервированный	Ккал-6, Б-1, 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-676, Б-30, Ж-24, У-80

Полдник

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

Г.Н. Крутикова

Диетестра



ТОЛОВАЯ

М.И.П. "Адаптивная школа-интернат "Ступени" г. Перми

09.03.2023 (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
90/120	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 из моркови с зеленым горошком	Ккал-76, Б-1, Ж-6, У-4
200/10	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-94, Б-1, Ж-5, У-6
150	Картофельное пюре	Ккал-160, Б-3 Ж-6, 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-645, Б-11, Ж-27, У-69
<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 _____

ПОЛДНОВАЯ

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

10.03.2023 (пятница)

Корпус №4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша ячневая молочная вязкая	Ккал-253, Б-9, Ж-8, У-33
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
70	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Б-6, Ж-2, У-42/
Итого за Завтрак		Ккал-505, Б-15, Ж-10, У-90
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы отварной	Ккал-51, Б-1, Ж-3, У-5
200/8	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Ккал-104, Б-2, Ж-5, У-17
150	Овощи, припущенные в молочном соусе	Ккал-144, Б-3, Ж-8, У-15
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-722, Б-22, Ж-23, У-93
<u>Полдник</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



Диетсестра