

СТОЛОВАЯ



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

26.04.2023 (среда)

Корпус № 4

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

Завтрак

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 *Хлеб пшеничный* Ккал-213, Б-6, Ж-2, У-42

Итого за Завтрак Ккал-513, Б-14, Ж-8, У-86

Обед

60 *Салат из квашеной капусты с яблоками* Ккал-73, Б-1, Ж-6, У-4

200/8 *Рассольник «Ленинградский»* Ккал-141, Б-3, Ж-6, У-19

90 *Котлета рыбная любительская* Ккал-131, Б-11, Ж-7, У-6

150 *Картофельное пюре* Ккал-150, Б-3, Ж-6, У-21

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, Б-24, Ж-26, У-104

Полдник

1 *Печенье* Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19

150 *Молоко кипяченое* Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7

Фрукт Ккал-46, У-11

Итого за Полдник Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37

Директор: Т.Н. Крутикова

Диетсестра



27.04.2023(четверг)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша пшеничная 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, Ж-3, У-17
150	Капуста тушеная	Ккал-134, Б-3, Ж-6, У-6
90	Котлета куриная припущенная	Ккал-209, Б-11, Ж-7/8, У-6
60	Салат из моркови отварной	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</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 _____

ГОЛОВАЯ

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени" 2. Пермь

28.04.2023 (пятница)

Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из творога	Ккал-252, Б-14, Ж-12, У-17
50	Соус фруктовый	Ккал-17, Б-0, Ж-0, 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-521, Б-20, Ж-14, У-73
<u>Обед</u>		
60/100	Салат из свеклы отварной	Ккал-61, Б-1, Ж-6, У-5
200/250	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-85, Б-2, Ж-5, У-8
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, Б-31, Ж-37, У-90
<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  Т. Н. Крутикова

Диетсестра

