

# ТОЛОВАЯ

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

10.04.2023 (понедельник)

## Корпус № 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
250	Суп молочный с крупой	Ккал-179, Б-6 Ж-6, У-23
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
90	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Б-6, Ж-2, У-42
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-431, Б-12, Ж-8, У-75
<b><u>Обед</u></b>		
200/8	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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1075, Б-40, Ж-41, У-87
<b><u>Полдник</u></b>		
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
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37

Директор

Т.Н. Крутикова

Диетсестра



# СТОЛОВАЯ

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

11.04.2023 (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-14
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	Салат из свеклы с чесноком	Ккал-73, Б-1, Ж-6, У-4
200	Суп гороховый	Ккал-86, Б-2, Ж-4, У-10
220	Картофельная запеканка с мясом	Ккал-354, Б-21, Ж-19, У-13
30	Соус томатный	Ккал-18, Б-0, Ж-1, 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-745, Б-29, Ж-30, У-79
<u>Полдник</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



# ТОЛОВАЯ

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

12.04.2023 (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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>Ккал-513, Б-14, Ж-8, У-86</b>

### 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>Ккал-724, Б-24, Ж-26, У-104</b>

### Полдник

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

Диетестра





# ТОЛОВАЯ

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

14.04.2023 (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 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

### Обед

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

### Полдник

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