

ГОЛОВАЯ

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

09.10.2023 (понедельник)

Корпус № 4(ниш)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Суп молочный с крупой	Ккал-179, Б-6 Ж-6, У-23
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
15	Сыр порционно	Ккал-54, Б-4, Ж-4, У-1
60	Хлеб пшеничный	Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28
Итого за Завтрак		Ккал-414, Б-14, Ж-11, У-62
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
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	Огурец консервированный	Ккал-6, У-1
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-921, Б-40, Ж-37, У-84
<u>Полдник</u>		
2	Печенье	Ккал-174, Б-3, Ж-5 У-30
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за Полдник		Ккал-254, Б-7, Ж-9, У-37

Директор

Т.Н. Крутикова

Диетсестра



ТОЛЛОВАЯ

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

10.10.2023 (вторник)

Корпус № 4(нш)

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

Завтрак

205	Каша "Дружба"	Ккал-191, Б--5, Ж-7, У-27
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-14
60	Хлеб пшеничный	Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28
Итого за Завтрак		Ккал- 372, Б-9, Ж-8, У-69

Завтрак 2

1	Фрукт	Ккал-67, У-15
Итого за Завтрак 2		Ккал-67, У-15

Обед

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-745/816, Б-29/31, Ж-30/35, У-79/85

Полдник

40	Булочка молочная	Ккал-124, Б-4, Ж-2, У-18
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Полдник		Ккал-133, Б4, Ж-2, У-20

Директор

Т.Н. Крутикова

Диетсестра

ТОЛОВАЯ

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

11.10.2023 (среда)

Корпус № 4 (ниш)

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
15	Сыр	Ккал-54, Б-4, Ж-4, У-1
60	Хлеб пшеничный	Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28

Итого за Завтрак Ккал-496, Б-16, Ж-15, У-73

Завтрак 2

200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
25	Десерт «Ломтишка»	Ккал-109, Б-1, Ж-6, У-13

Итого за Завтрак 2 Ккал-118, Б-1, Ж-6, У-15

Обед

60	Салат из белокочанной 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

2	Печенье	Ккал-174, Б-3, Ж-5, У-30
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7

Итого за Полдник Ккал-254, Б-7, Ж-9, У-37

Директор  Т.Н. Крутикова

Диетестра

12.10.2023(четверг)

Корпус №4 (ни)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша пшениная молочная жидкая	Ккал-239, Б-8, Ж-7, У-35
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
10	Масло порционно	Ккал-54, Б-1, Ж-6, У-1
60	Хлеб пшеничный	Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28
Итого за Завтрак		Ккал-476, Б-13, Ж-14, У-74
<u>Завтрак 2</u>		
1 шт	Фрукт	Ккал-67, У-15
Итого за Завтрак 2		Ккал-67, У-15
<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, У-6
60	Салат из моркови	Ккал-77, Б-1, Ж-6, 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-2, 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-211, Б-3, Ж-3, У-20



Директор ОУ *Т.Н. Крутикова* Т.Н. Крутикова

Диетсестра _____

ОЛОВАЯ

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

13.10.2023 (пятница)

Корпус № 4 (ниш)

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
60	Хлеб пшеничный	Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28
Итого за Завтрак		Ккал-450, Б-28, Ж-13, У-59
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
25	Десерт «Ломтишка»	Ккал-109, Б-1, Ж-6, У-13
Итого за Завтрак 2		Ккал-118, Б-1, Ж-6, У-15
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы отварной	Ккал-6, Б-1, Ж-6, У-5
200/8	Суп крестьянский с крупой	Ккал-112, Б-2, Ж-6, 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-800, Б-30, Ж-40, У-91
<u>Полдник</u>		
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
2	Печенье	Ккал-174, Б-3, Ж-5, У-30
Итого за Полдник		Ккал-254, Б-7, Ж-9, У-37

Директор

Т. Н. Крутикова

Диетсестра