

7

СТОЛОВАЯ

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

16.10.2023 (понедельник)

Корпус № 4(ниж)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша манная молочная эсидкал	Ккал-209, Б-6, Ж-6, У-31
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
10	Масло порционно	Ккал-56, Б-1, Ж-6;У-1
60	Хлеб пшеничный	Ккал-142, Б-4, Ж-1;У-28
Итого за Завтрак		Ккал-446, Б-11, Ж-13, У-70
<u>Завтрак 2</u>		
1	Фрукт	Ккал-67, У-15
Итого за Завтрак 2		Ккал-67, У-15
<u>Обед</u>		
60	Салат из белокочанной капусты	Ккал-79,Б-1; Ж-6, У-5
200/8	Рассольник «Домашний»	Ккал-107, Б-2, Ж-5, У-14
150	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-252, Б-9 Ж-7, У-39
30	Соус томатный	Ккал-18, Б-0, Ж-1, У-2
90	Суфле из кур	Ккал-53, 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-723; Б-50, Ж-59, У-119
<u>Полдник</u>		
2	Печенье	Ккал-186, Б-6, Ж-2, У-39
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за Полдник		Ккал-166, Б-10, Ж-6, У-

46

Директор

Т.Н. Крутикова

Диетсестра

ОПЛОТОВАЯ

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

17.10.2023 (вторник)

Корпус № 4 (ниш)

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-39, 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-348, Б-10, Ж-14, У-42

Завтрак 2

200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		Ккал-9, У-2

Обед

200	Суп пюре из разных овощей	Ккал-86, Б-2, Ж-4, У-10
240	Жаркое по-домашнему	Ккал-386, Б-23, Ж-21, У-16
60	Огурец консервированный	Ккал-6, Б-0, 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-692, Б-30, Ж-25, У-77

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

Т.Н. Крутикова

Диетолога



Корпус № 4(ниш)

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

Завтрак

205	Каша молочная пшеничная	Ккал-242, Б-9, Ж-7, У-38
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
10	Масло порционно	Ккал-56, Б-1, Ж-6, У-1
60	Хлеб пшеничный	Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28
Итого за Завтрак		Ккал-479, Б-14, Ж-14, У-77

Завтрак 2

1	Фрукт	Ккал-67, У-15
25	Десерт «Ломтишка»	Ккал-109, Б-1, Ж-6, У-13
Итого за Завтрак 2		Ккал-176, Б-1, Ж-6, У-28

Обед

60	Салат из свеклы с чесноком	Ккал-80, Б-1, Ж-5, У-4
200/8	Щи из св. капусты с картоф.	Ккал-101, Б-4, Ж-4, У-12
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-210, Б-6, Ж-5, У-36
70/70	Рыба, тушенная в томате с овощами	Ккал-155, Б-12, Ж-7, У-5
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
50	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
Итого за Обед		Ккал-760, Б-28, Ж-21, У-107

Полдник

2	Печенье	Ккал-186, Б-6, Ж-2, У-38
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за Полдник		Ккал-166, Б-10, Ж-6, У-45

Директор

И.Н. Крутикова

Вне центра



ТОЛЛОВАЯ


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

19.10.2023 (четверг)

Корпус № 4(ниш)

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
15	Сыр порционнo	Ккал-54, Б-4, Ж-4, У-1
60	Хлеб пшеничный	Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28
Итого за Завтрак		Ккал-450, Б-15, Ж-13, У-67
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
60	Салат «витаминный»	Ккал-85, Б-1, Ж-6, У-7
200/8	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-654, Б-11, Ж-27, У-72
<u>Полдник</u>		
40	Булочка российская	Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-18
200	Молоко кипяченое	Ккал-9, У-2
Итого за Полдник		Ккал-140, Б-3, Ж-3, У-20

Директор



Т.Н. Крутикова

Диетсестра

ГОЛОВВАЯ

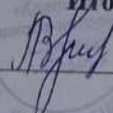
МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени" г. Пермь

20.10.2023 (пятница)

Корпус № 4(7-12)

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-38
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
10	Масло порционно	Ккал-56, Б-1, Ж-6, У-1
60	Хлеб пшеничный	Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28
Итого за Завтрак		Ккал-490, Б-14, Ж-15, У-77
<u>Завтрак 2</u>		
1	Фрукт	Ккал-67, У-15
Итого за Завтрак 2		Ккал-67, У-15
<u>Обед</u>		
60	Салат из моркови	Ккал-70, Б-1, Ж-6, У-3
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-99, Б-2 Ж-2, 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-736; Б-22, Ж-23, У-91
<u>Полдник</u>		
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
2	Печенье	Ккал-186, Б-8, Ж-8, У-19
Итого за Полдник		Ккал-174, Б-7, Ж-12, У-26

Директор


Т.Н. Крутикова

Диетосестра