

# ТОЛОВАЯ

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

18.03.2024 (понедельник)

## Корпус № 4(ниш)

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-1
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	Огурец консервированный	Ккал-6,Б-1; Ж-0, У-5
200	Суп-пюре из картофеля	Ккал-95, Б-4, Ж-5, У-19
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-650; Б-50, Ж-53, У-115
<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 \_\_\_\_\_

# ГОЛОВАЯ

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

19.03.2024 (вторник)

## Корпус № 4 (ни)

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>Ккал-348, Б-10, Ж-14, У-42</b>

### Завтрак 2

1 шт	Фрукт	Ккал-67, У-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>Ккал-67, У-15</b>

### Обед

200/8	Рассольник «Ленинградский»	Ккал-31, Б-3, Ж-6, У-19
240	Жаркое по-домашнему	Ккал-386, Б-23, Ж-21, У-16
60	Салат из отварной свеклы	Ккал-21, Б-1, Ж-3, 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>		<b>Ккал-652, Б-32, Ж-30, У-89</b>

### Полдник

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

Директор

Т.Н. Крутикова

Диетсестра



20.03.2024 (среда)

## Корпус № 4(ниш)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. 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

25	Десерт «Ломтишка»	Ккал-109, Б-1, Ж-6, У-13
----	-------------------	--------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-109, Б-1, Ж-6, У-13

### Обед

60	Маринад овощной	Ккал-78, Б-1, Ж-6, У-5
200/8	Щи из св. капусты с картоф.	Ккал-101, Б-4, Ж-4, У-12
150	Картофельное пюре	Ккал-150, Б-3, Ж-5, У-21
90	Суфле из отварной рыбы	Ккал-95, Б-2, Ж-8, 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-638, Б-15, Ж-23, У-82

### 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

Диетсестра

Директор Т.Н. Крутикова



21.03.2024 (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 порционно	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>		
1 шт	Фрукт	Ккал-67, У-15
Итого за Завтрак 2		Ккал-67, У-15
<u>Обед</u>		
60	Салат из квашеной капусты	Ккал-41, Б-1, Ж-3, У-2
200/8	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-94, Б-1, Ж-5, У-6
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-210, Б-6, Ж-5, У-36
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-660, Б-14, Ж-23, У-96
<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 \_\_\_\_\_

22.03.2024 (пятница)

## Корпус № 4(ниш)

ход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
05	Каша ячневая молочная вязкая	Ккал-253, Б-9, Ж-8, У-38
0/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
0	Масло порционно	Ккал-56, Б-1, Ж-6, У-1
0	Хлеб пшеничный	Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>Ккал-490, Б-14, Ж-15, У-77</b>
<u>Завтрак 2</u>		
	Фрукт	Ккал-67, У-15
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>Ккал-67, У-15</b>
<u>Обед</u>		
	Салат из свеклы с чесноком	Ккал-77, Б-1, Ж-6, У-5
	Суп с макаронными изделиями	Ккал-97, Б-2, Ж-4, У-13
	Овощи, припущенные в молочном соусе	Ккал-144, Б-3, Ж-8, У-15
	Котлета куриная припущенная	Ккал-209, Б-11, Ж-7, У-6
	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-103, Б-1, У-28
	Хлеб ржаной	Ккал-111, Б-4, У-22
	<b>Итого за Обед</b>	<b>Ккал-741; Б-22, Ж-25, У-89</b>
<u>Полдник</u>		
	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
	Печенье	Ккал-186, Б-8, Ж-8, У-19
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>Ккал-174, Б-7, Ж-12, У-26</b>

Т.Н. Крутикова

Диетсестра