

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
140	Запеканка (сырники) из творога с морковью <small>творог полужирный 9%, морковь, крупа манная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, молоко пастеризованное 3,2%, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	Калор.-286, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-17
30	Яблочное пюре	Калор.-22, Углеводы-6
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
10	Хлеб ржаной	Калор.-20, Белки-1, Углеводы-4
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком (4/5) <small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
Итого за Завтрак Калор.-567, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-57		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2 Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9		
<u>Обед</u>		
100	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом <small>картофель, свекла, соевый соус, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
200	Борщ со сметаной <small>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	Калор.-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
20	Мясо говядины отварное <small>говядина б\к, морковь, соль йодированная</small>	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
100	Печень по-строгановски <small>печень говяжья, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	Калор.-191, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>	Калор.-184, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
200	Компот из чернослива <small>чернослив без косточки, сахар-песок</small>	Калор.-89, Белки-1, Углеводы-23
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед Калор.-896, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-121		
<u>Полдник</u>		
20	Сыр (порциями)	Калор.-103, Белки-5, Жиры-9
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
200	Напиток с витаминами Витошка <small>вода питьевая, смесь сухая для напитка с витаминами витошка</small>	Калор.-71, Углеводы-19
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
Итого за Полдник Калор.-313, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-49		
<u>Ужин</u>		
60	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом <small>капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная</small>	Калор.-55, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200	Картофель, запеченный с яйцом <small>картофель, яйца куриные, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>	Калор.-321, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-44
200	Чай (вариант 2) (1/5) <small>сахар-песок, чай черный байховый</small>	Калор.-20, Углеводы-5
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб пшеничный	Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин Калор.-477, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-71		
<u>Ужин 2</u>		
200	Кефир	Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за Ужин 2 Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8		
Итого за день Калор.-2 487, Белки-91, Жиры-98, Углеводы-316		
Директор _____	Ю.П.Буткус	Кладовщик _____
		Н.И. Бегусова
		Бухгалтер _____
		Н.А. Курбатова





меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
160	Запеканка (сырники) из творога с морковью <small>творог полужирный 9%, морковь, крупа манная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, молоко пастеризованное 3,2%, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	Калор.-326, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-19
30	Яблочное пюре	Калор.-22, Углеводы-6
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком (4/5) <small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
Итого за Завтрак Калор.-672, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-73		
Завтрак 2		
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2 Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9		
Обед		
100	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом <small>картофель, свекла, соевый соус, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
250	Борщ со сметаной <small>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	Калор.-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
40	Мясо говядины отварное <small>говядина б\к, морковь, соль йодированная</small>	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
100	Печень по-строгановски <small>печень говяжья, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	Калор.-191, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3
180	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>	Калор.-221, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41
200	Компот из чернослива <small>чернослив без косточки, сахар-песок</small>	Калор.-89, Белки-1, Углеводы-23
80	Хлеб пшеничный	Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Обед Калор.-1 093, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-148		
Полдник		
30	Сыр (порциями)	Калор.-155, Белки-8, Жиры-14
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
200	Напиток с витаминами Витощка <small>вода питьевая, смесь сухая для напитка с витаминами витощка</small>	Калор.-71, Углеводы-19
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
Итого за Полдник Калор.-343, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-45		
Ужин		
150	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом <small>капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная</small>	Калор.-137, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-13
200	Картофель, запеченный с яйцом <small>картофель, яйца куриные, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>	Калор.-321, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-44
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
10	Хлеб пшеничный	Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5
200	Чай (вариант 3) 2/5 <small>сахар-песок, чай черный байховый</small>	Калор.-19, Углеводы-5
Итого за Ужин Калор.-578, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-83		
Ужин 2		
220	Кефир	Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
Итого за Ужин 2 Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9		
Итого за день Калор.-2 931, Белки-110, Жиры-117, Углеводы-367		
Директор _____	Ю.П.Буткус	Кладовщик _____
		Н.И. Бегусова
		Бухгалтер _____
		Н.А. Курбатова





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "НИЖНЕТАГИЛЬСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ" Буткус Юлия Павловна, Директор	 Не требуется для подписания	37DB00170E3558C5BC17A1CDB8 898B78 с 12.09.2022 14:10 по 06.12.2023 14:10 GMT+03:00	17.11.2023 09:35 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа