

меню (7-11)

| Выход (г)                                                                                                                                                                                                  | Наименование блюда                                                                                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 200                                                                                                                                                                                                        | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным<br><small>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль йодированная</small>                                   | Калор.-192, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29                                    |
| 15                                                                                                                                                                                                         | Сыр (порциями)                                                                                                                                                                                            | Калор.-78, Белки-4, Жиры-7                                                  |
| 15                                                                                                                                                                                                         | Масло сливочное                                                                                                                                                                                           | Калор.-99, Жиры-11                                                          |
| 50                                                                                                                                                                                                         | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                            | Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23                                            |
| 20                                                                                                                                                                                                         | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                               | Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8                                              |
| 200                                                                                                                                                                                                        | Чай с молоком (вариант 3) (0,4/5)<br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                         | Калор.-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7                                      |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                           | Калор.-568, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-68                                  |
| <u>Завтрак 2</u>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 200                                                                                                                                                                                                        | Сок (яблочный)                                                                                                                                                                                            | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                             |
| Итого за Завтрак 2                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                             |
| <u>Обед</u>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| Салат из отварного картофеля с соевым соусом, огурцом, репчатым луком и растительным маслом<br><small>картофель, огурцы соевые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small> |                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 100                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           | Калор.-101, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10                                    |
| 30                                                                                                                                                                                                         | Сельдь                                                                                                                                                                                                    | Калор.-42, Белки-5, Жиры-3                                                  |
| 200                                                                                                                                                                                                        | Суп крестьянский с крупой со сметаной<br><small>капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная</small> | Калор.-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12                                     |
| 20                                                                                                                                                                                                         | Мясо говядины отварное<br><small>говядина 6%, морковь, соль йодированная</small>                                                                                                                          | Калор.-56, Белки-5, Жиры-4                                                  |
| 100                                                                                                                                                                                                        | Бефстроганов из отварного мяса говядины<br><small>говядина 6%, молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>           | Калор.-245, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-7                                   |
| 150                                                                                                                                                                                                        | Макаронные изделия отварные<br><small>макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                           | Калор.-184, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34                                    |
| 40                                                                                                                                                                                                         | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                               | Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17                                             |
| 60                                                                                                                                                                                                         | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                            | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28                                            |
| 200                                                                                                                                                                                                        | Компот из черносслива и изюма<br><small>черносслив без косточки, сахар-песок, изюм</small>                                                                                                                | Калор.-89, Углеводы-23                                                      |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           | Калор.-1 027, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-131                               |
| <u>Полдник</u>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 40                                                                                                                                                                                                         | Вафли                                                                                                                                                                                                     | Калор.-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31                                    |
| 180                                                                                                                                                                                                        | Яблоки                                                                                                                                                                                                    | Калор.-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21                                     |
| 200                                                                                                                                                                                                        | Сок (яблочный)                                                                                                                                                                                            | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                             |
| Итого за Полдник                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                           | Калор.-314, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-72                                    |
| <u>Ужин</u>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 60                                                                                                                                                                                                         | Помидор                                                                                                                                                                                                   | Калор.-16, Белки-1, Углеводы-3                                              |
| 100                                                                                                                                                                                                        | Запеканка из рыбы с морковью<br><small>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>    | Калор.-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7                                    |
| 30                                                                                                                                                                                                         | Соус молочный (для запекания)<br><small>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>                                                | Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3                                      |
| 150                                                                                                                                                                                                        | Картофельное пюре<br><small>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                               | Калор.-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22                                    |
| 20                                                                                                                                                                                                         | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                            | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                              |
| 20                                                                                                                                                                                                         | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                               | Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8                                              |
| 200                                                                                                                                                                                                        | Чай (вариант 2) (1/5)<br><small>сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                                  | Калор.-20, Углеводы-5                                                       |
| Итого за Ужин                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           | Калор.-427, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-58                                  |
| <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.-2 538, Белки-90, Жиры-85, Углеводы-359                               |

Директор \_\_\_\_\_ Ю.П.Буткус

Кладовщик \_\_\_\_\_ Н.И. Бегусова

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Н.А.Курбатова

меню (12-18)

| Выход<br>(г)                                                                                                                                                                                              | Наименование блюда                                                                                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 220                                                                                                                                                                                                       | <b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль йодированная</small>                                   | Калор.-211, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32                                       |
| 15                                                                                                                                                                                                        | <b>Сыр (порциями)</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-78, Белки-4, Жиры-7                                                     |
| 15                                                                                                                                                                                                        | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                           | Калор.-99, Жиры-11                                                             |
| 60                                                                                                                                                                                                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28                                               |
| 40                                                                                                                                                                                                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                               | Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17                                                |
| 200                                                                                                                                                                                                       | <b>Чай с молоком (1/5)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                       | Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                        |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-696, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-91                                     |
| <u>Завтрак 2</u>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 200                                                                                                                                                                                                       | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| Итого за Завтрак 2                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| <u>Обед</u>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| <b>Салат из отварного картофеля с соевым огурцом, репчатым луком и растительным маслом</b><br><small>картофель, огурцы соевые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 100                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-101, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10                                       |
| 36                                                                                                                                                                                                        | <b>Сельдь</b>                                                                                                                                                                                                    | Калор.-50, Белки-6, Жиры-3                                                     |
| 250                                                                                                                                                                                                       | <b>Суп крестьянский с крупой со сметаной</b><br><small>капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная</small> | Калор.-121, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15                                       |
| 40                                                                                                                                                                                                        | <b>Мясо говядины отварное</b><br><small>говядина 6%, морковь, соль йодированная</small>                                                                                                                          | Калор.-112, Белки-11, Жиры-8                                                   |
| 100                                                                                                                                                                                                       | <b>Бефстроганов из отварного мяса говядины</b><br><small>говядина 6%, молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>           | Калор.-245, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-7                                      |
| 180                                                                                                                                                                                                       | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><small>макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                           | Калор.-221, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41                                       |
| 50                                                                                                                                                                                                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                               | Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                        |
| 80                                                                                                                                                                                                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37                                               |
| 200                                                                                                                                                                                                       | <b>Компот из черносслива и изюма</b><br><small>черносслив без косточки, сахар-песок, изюм</small>                                                                                                                | Калор.-89, Углеводы-23                                                         |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-1 217, Белки-52, Жиры-45, Углеводы-155                                  |
| <u>Полдник</u>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 50                                                                                                                                                                                                        | <b>Вафли</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-175, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39                                       |
| 180                                                                                                                                                                                                       | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                    | Калор.-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21                                        |
| 200                                                                                                                                                                                                       | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| Итого за Полдник                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-349, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-80                                       |
| <u>Ужин</u>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 100                                                                                                                                                                                                       | <b>Помидор</b>                                                                                                                                                                                                   | Калор.-26, Белки-1, Углеводы-5                                                 |
| 100                                                                                                                                                                                                       | <b>Запеканка из рыбы с морковью</b><br><small>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>    | Калор.-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7                                       |
| 30                                                                                                                                                                                                        | <b>Соус молочный (для запекания)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>                                                | Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3                                         |
| 180                                                                                                                                                                                                       | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                               | Калор.-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27                                       |
| 25                                                                                                                                                                                                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12                                                |
| 30                                                                                                                                                                                                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                               | Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13                                                |
| 200                                                                                                                                                                                                       | <b>Чай (вариант 2) (1/5)</b><br><small>сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                                  | Калор.-20, Углеводы-5                                                          |
| Итого за Ужин                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-494, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-71                                     |
| <u>Ужин 2</u>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 220                                                                                                                                                                                                       | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9                                        |
| 10                                                                                                                                                                                                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5                                                 |
| Итого за Ужин 2                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-151, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-14                                       |
| Итого за день                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-2 993, Белки-107, Жиры-96, Углеводы-432                                 |

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"<br>Буткус Юлия Павловна, Директор |  Не требуется для подписания | 00C60E0770C25EEBD65E3FA173<br>5C712B03<br>с 28.11.2023 07:03 по 20.02.2025 07:03 GMT+03:00 | 10.04.2024 14:58 GMT+03:00<br>Подпись соответствует файлу документа |