

меню (7-11)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	Салат из свежих огурцов	
80	и томатов с	Калор.-58, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	пастеризованным маслом	
	<i>огурцы - грунтовые, томаты, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>	
150	Омлет запеченный или	Калор.-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3
	паровой	
	<i>яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>	
15	Масло сливочное	Калор.-99, Жиры-11
35	Хлеб пшеничный	Калор.-79, Белки-2, Углеводы-16
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Напиток из цикория с	Калор.-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
	молоком (вариант 3)	
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, цикорий натуральный растительный</i>	
Итого за Завтрак		Калор.-573, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-43
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
	Салат из отварной	
100	свеклы с яблоками и	Калор.-102, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
	пастеризованным маслом	
	<i>свекла, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</i>	
200	Суп-пюре из разных	Калор.-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, картофель, капуста белокачанная, горошек зеленый натуральный консервированный, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>	
20	Гренки (сухарики)	Калор.-54, Белки-2, Углеводы-11
100	Мясо кур отварное в соусе	Калор.-131, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3
	<i>курица бройлеры 1 категории, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, лук репчатый, соль водированная</i>	
150	Каша рисовая с овощами	Калор.-238, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-38
	<i>крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль водированная</i>	
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
45	Хлеб пшеничный	Калор.-101, Белки-3, Углеводы-21
200	Напиток из шиповника	Калор.-77, Белки-1, Углеводы-20
	<i>шиповник, сахар-песок</i>	
Итого за Обед		Калор.-870, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-133
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калор.-234, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
	Тефтели из мяса	
100	говядины в молочном соусе	Калор.-199, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-12
	<i>говядина 0%, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный фаршовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</i>	
150	Каша гречневая	Калор.-171, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
	<i>крупа гречневая ядрица, соль водированная</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай с лимоном (0,4/10)	Калор.-39, Углеводы-10
	<i>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</i>	
Итого за Ужин		Калор.-515, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-78
<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.-2 394, Белки-84, Жиры-90, Углеводы-318

Директор

Ю.П.Бутусов

Кладовщик

Н.И. Бесугова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова



МЕНЮ (12-18)

Выход	Наименование блюда	м. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г).
100	Завтрак Салат из свежих овощей <i>огурцы, помидоры, капуста, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>	Калор.-72, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
150	Омлет запеченный или паровой <i>яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>	Калор.-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3
15	Масло сливочное	Калор.-99, Жиры-11
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
35	Хлеб ржаной	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-15
200	Кофейный напиток с молоком (2/5) <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калор.-641, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-59
200	Завтрак 2 Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калор.-131, Белки-2, Углеводы-30
Обед		
100	Салат из отварной свеклы с яблоками и пастеризованным маслом <i>свекла, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</i>	Калор.-102, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
250	Суп-пюре из разных овощей <i>картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервированный, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>	Калор.-111, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14
20	Гренки (сухарики)	Калор.-54, Белки-2, Углеводы-11
120	Мясо кур отварное в соусе <i>цыплята бройлеры 1 категории, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, лук репчатый, соль водированная</i>	Калор.-157, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-3
180	Каша рисовая с овощами <i>крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль водированная</i>	Калор.-285, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-45
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
70	Хлеб пшеничный	Калор.-158, Белки-5, Углеводы-33
200	Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар-песок</i>	Калор.-77, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор.-1 022, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-156
Полдник		
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
20	Сыр (порциями)	Калор.-103, Белки-5, Жиры-9
40	Печенье	Калор.-168, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-31
Итого за Полдник		Калор.-482, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-61
Ужин		
110	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе <i>говядина 0%, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный фаршовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</i>	Калор.-219, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-13
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая ядрица, соль водированная</i>	Калор.-205, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-41
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
55	Хлеб ржаной	Калор.-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/5	Чай с лимоном (2/10) <i>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</i>	Калор.-40, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калор.-684, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-110
220	Ужин 2 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.-3 088, Белки-107, Жиры-112, Углеводы-425

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Бесугова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова

Идентификатор документа 8cdd2ff2-db88-4882-aa7f-4f01c5f530a4

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

Владелец сертификата: организация, сотрудник

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

37DB00170E3558C5BC17A1CDB8898B78
с 12.09.2022 14:10 по 06.12.2023 14:10
GMT+03:00

11.04.2023 08:49 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа