

**меню (7-11)**

| Выход (г.)                                      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 140                                             | <b>Запеканка (сырники) из творога</b><br><i>творог, яйца куриные 9%, крупа манная, сахар-песок, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>                                   | Калор.-293, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-19                                  |
| 30                                              | <b>Яблочное пюре</b>                                                                                                                                                                                             | Калор.-22, Углеводы-6                                                       |
| 10                                              | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                           | Калор.-66, Жиры-7                                                           |
| 20                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                              |
| 100                                             | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                    | Калор.-49, Углеводы-12                                                      |
| 200                                             | <b>Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (2/5)</b><br><i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</i>                                                                                         | Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| <b>Завтрак 2</b>                                |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 200                                             | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| <b>Обед</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 100                                             | <b>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</b><br><i>морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</i>                                                                      | Калор.-99, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11                                     |
| 200                                             | <b>Рассольник домашний со сметаной</b><br><i>картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>              | Калор.-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13                                     |
| 20                                              | <b>Мясо говядины отварное</b>                                                                                                                                                                                    | Калор.-56, Белки-5, Жиры-4                                                  |
| 100                                             | <b>Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)</b><br><i>говядина 0%, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i> | Калор.-244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5                                   |
| 150                                             | <b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</i>                                                           | Калор.-266, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-46                                    |
| 30                                              | <b>Соус молочный (для запекания)</b><br><i>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>                                                        | Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3                                      |
| 50                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                               | Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                     |
| 200                                             | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>сухофрукты, сахар-песок</i>                                                                                                                                                   | Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23                                             |
| 60                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28                                            |
| <b>Итого за Обед</b>                            |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| <b>Полдник</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 30                                              | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                                                   | Калор.-126, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23                                    |
| 200                                             | <b>Молоко кипяченое</b>                                                                                                                                                                                          | Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                     |
| 100                                             | <b>Запеканка картофельная с овощами</b><br><i>картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности</i>                                                             | Калор.-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17                                    |
| 20                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                              |
| <b>Итого за Полдник</b>                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| <b>Ужин</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 90                                              | <b>Рыба, запеченная с сыром (горбуша)</b><br><i>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>                          | Калор.-164, Белки-20, Жиры-9                                                |
| 100                                             | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</i>                                                                                       | Калор.-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15                                     |
| 80                                              | <b>Капуста тушеная</b><br><i>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>                                    | Калор.-54, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9                                      |
| 20                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                              |
| 30                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                               | Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13                                             |
| 200                                             | <b>Чай (вариант 2) (1/5)</b><br><i>сахар-песок, чай черный байховый</i>                                                                                                                                          | Калор.-20, Углеводы-5                                                       |
| <b>Итого за Ужин</b>                            |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| <b>Ужин 2</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 200                                             | <b>Йогурт питьевой</b>                                                                                                                                                                                           | Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23                                    |
| <b>Итого за Ужин 2</b>                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| <b>Итого за день</b>                            |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| Калор.-2 761, Белки-117, Жиры-100, Углеводы-358 |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |

Директор

Ю.П.Бутус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

Н.А. Курбатова



**меню (12-18)**

| Выход (г.)                | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
| 150                       | <b>Запеканка (сырники) из творога</b><br><i>творог, яйцо куриное 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>                      | Калор.-314, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-20                                  |
| 10                        | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-66, Жиры-7                                                           |
| 40                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                             | Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19                                             |
| 100                       | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-49, Углеводы-12                                                      |
| 200                       | <b>Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (2/5)</b><br><i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</i>                                                                                          | Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10                                     |
| 30                        | <b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b><br><i>молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль йодированная</i>                                       | Калор.-24, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2                                      |
| 30                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                | Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13                                             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-680, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-74                                  |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
| 200                       | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                             | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                             |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
| 100                       | <b>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</b><br><i>морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</i>                                                                       | Калор.-99, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11                                     |
| 250                       | <b>Рассольник домашний со сметаной</b><br><i>картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>               | Калор.-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16                                    |
| 40                        | <b>Мясо говядины отварное</b><br><i>говядина б/к, морковь, соль йодированная</i>                                                                                                                                  | Калор.-112, Белки-11, Жиры-8                                                |
| 100                       | <b>Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)</b><br><i>говядина б/к, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i> | Калор.-244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5                                   |
| 180                       | <b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</i>                                                            | Калор.-320, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-55                                   |
| 50                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                | Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                     |
| 200                       | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>сухофрукты, сахар-песок</i>                                                                                                                                                    | Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23                                             |
| 80                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                             | Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37                                            |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-1 258, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-169                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
| 30                        | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                                                    | Калор.-126, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23                                    |
| 200                       | <b>Молоко кипяченое</b>                                                                                                                                                                                           | Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                     |
| 150                       | <b>Запеканка картофельная с овощами</b><br><i>картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности</i>                                                              | Калор.-180, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26                                    |
| 25                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                             | Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12                                             |
| 30                        | <b>Соус молочный (для запекания)</b><br><i>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>                                                         | Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3                                      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-525, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-73                                  |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
| 120                       | <b>Рыба, запеченная с сыром (горбуша)</b><br><i>горбуша свежая морозженая потрошенная с головой, сыр голландский брусочной 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>                          | Калор.-218, Белки-27, Жиры-12                                               |
| 100                       | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</i>                                                                                        | Калор.-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15                                     |
| 110                       | <b>Капуста тушеная</b><br><i>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>                                     | Калор.-74, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13                                     |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                             | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14                                             |
| 40                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                | Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17                                             |
| 200                       | <b>Чай (вариант 3) 2/5</b><br><i>сахар-песок, чай черный байховый</i>                                                                                                                                             | Калор.-19, Углеводы-5                                                       |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-546, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-63                                  |
| <b><u>Ужин 2</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
| 220                       | <b>Йогурт питьевой</b>                                                                                                                                                                                            | Калор.-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25                                    |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                             | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                              |
| <b>Итого за Ужин 2</b>    |                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-219, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34                                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-3 313, Белки-144, Жиры-116, Углеводы-434                             |

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Бегусова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова





## 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<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ<br>СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "НИЖНЕТАГИЛЬСКАЯ<br>ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2, РЕАЛИЗУЮЩАЯ<br>АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ"<br>Буткус Юлия Павловна, Директор | 37DB00170E3558C5BC17A1CDB8898B78<br>с 12.09.2022 14:10 по 06.12.2023 14:10<br>GMT+03:00 | 14.04.2023 08:55 GMT+03:00<br>Подпись соответствует файлу документа |