

меню (7-11)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет с зеленым горошком (запеченный) <i>куриные яйца, картофель консервированный, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>	Калор.-151, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10
80	Салат из припущенной моркови с растительным маслом <i>морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</i>	Калор.-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай с молоком (0,4/10) <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</i>	Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калор.-475, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-65
<u>Завтрак 2</u>		
200	Бананы	Калор.-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45
Итого за Завтрак 2		Калор.-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>	Калор.-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
200	Борщ со сметаной <i>капуста белокачанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	Калор.-42, Белки-4, Жиры-3
15	Мясо говядины отварное <i>говядина б/к, морковь, соль йодированная</i>	Калор.-121, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7
100	Рыба отварная под маринадом (минтай) <i>минтай свежий мороженый б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калор.-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24
200	Картофель отварной <i>картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</i>	Калор.-95, Белки-1, Углеводы-25
60	Кисель из шиповника <i>шиповник, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед		Калор.-689, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-110
<u>Полдник</u>		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
110	Пудинг из творога с маслом <i>творог пастеризованный 9%, яйца, фрукты минтая, сахар-песок, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>	Калор.-257, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калор.-388, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-53
<u>Ужин</u>		
60	Икра из кабачков	Калор.-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
90	Мясо кур отварное	Калор.-151, Белки-13, Жиры-11
150	Капуста отварная с маслом <i>капуста белокачанная, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</i>	Калор.-67, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
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) <i>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</i>	Калор.-39, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калор.-429, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-48
<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.-2 289, Белки-91, Жиры-73, Углеводы-329

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Бегусова

Бухгалтер

Н.А.Курбасова



меню (12-18)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Омлет с зеленым горошком (запеченный) <i>куриные яйца, натуральное сливочное масло, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, соль водородная</i>	Калор.-151, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10
100	Салат из припущенной моркови с растительным маслом <i>морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</i>	Калор.-97, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Чай с молоком (вариант) <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</i>	Калор.-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
200	Бананы	Калор.-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45
Итого за Завтрак 2		
Обед		
100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, растительное масло подсолнечное рафинированное, соль водородная</i>	Калор.-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
250	Борщ со сметаной <i>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль водородная</i>	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
40	Мясо говядины отварное <i>говядина б/к, морковь, соль водородная</i>	Калор.-133, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7
110	Рыба отварная под маринадом (минтай) <i>минтай свежий мороженный б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водородная</i>	Калор.-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
180	Картофель отварной <i>картофель, масло растительное неосолонное, соль водородная</i>	Калор.-95, Белки-1, Углеводы-25
200	Кисель из шиповника <i>шиповник, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калор.-158, Белки-5, Углеводы-33
70	Хлеб пшеничный	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
50	Хлеб ржаной	Калор.-99, Жиры-11
15	Масло сливочное	Калор.-960, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-127
Итого за Обед		
Полдник		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
150	Пудинг из творога с <i>творог: полужирный 9%, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло растительное неосолонное, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водородная</i>	Калор.-351, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-31
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
40	Соус молочно-сметанный <i>сливочный</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15% жирности, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное неосолонное</i>	Калор.-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Полдник		
Ужин		
100	Икра из кабачков	Калор.-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11
120	Мясо кур отварное	Калор.-202, Белки-18, Жиры-15
180	Капуста отварная с <i>капуста белокочанная, масло растительное неосолонное, соль водородная</i>	Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200/5	Чай с лимоном (2/10) <i>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</i>	Калор.-40, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Ужин 2		
220	Кефир	Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		
Итого за день		
Калор.-2 945, Белки-116, Жиры-106, Углеводы-394		

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Бегусова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова

Идентификатор документа ce2a3772-7695-4e86-bcb4-351de3dffc79

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

17.04.2023 07:54 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа