

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Калор.-192, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
<i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль водированная</i>		
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)	Калор.-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</i>		
Итого за Завтрак		Калор.-568, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-68
Завтрак 2		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Обед		
100	Салат из отварного картофеля с соевым соусом, репчатым луком и растительным маслом	Калор.-101, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10
<i>картофель, соевый соус, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>		
30	Сельдь	Калор.-42, Белки-5, Жиры-3
200	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калор.-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
<i>капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль водированная</i>		
20	Мясо говядины отварное	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
<i>говядина б/к, морковь, соль водированная</i>		
100	Бефстроганов из отварного мяса говядины	Калор.-245, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-7
<i>говядина б/к, молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>		
150	Макаронные изделия отварные	Калор.-184, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
<i>макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>		
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
200	Компот из чернослива и изюма	Калор.-89, Углеводы-23
<i>чернослив без косточки, сахар-песок, изюм</i>		
Итого за Обед		Калор.-1 027, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-131
Полдник		
45	Вареники	Калор.-158, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-35
180	Яблоки	Калор.-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Полдник		Калор.-332, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-76
Ужин		
60	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	Калор.-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
<i>капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</i>		
100	Запеканка из рыбы с морковью	Калор.-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7
<i>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>		
30	Соус молочный (для запекания)	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
<i>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</i>		
150	Картофельное пюре	Калор.-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
<i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>		
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай (вариант 2) (1/5)	Калор.-20, Углеводы-5
<i>сахар-песок, чай черный байховый</i>		
Итого за Ужин		Калор.-467, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-61
Ужин 2		
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.-2 596, Белки-91, Жиры-89, Углеводы-365

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Бесуова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова



меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
220	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Калор.-211, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42
<i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль йодированная</i>		
15	Сыр (порциями)	Калор.-78, Белки-4, Жиры-7
15	Масло сливочное	Калор.-99, Жиры-11
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Чай с молоком (1/5)	Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</i>		
Итого за Завтрак		Калор.-696, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-91
Завтрак 2		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Обед		
Салат из отварного картофеля с соевым соусом, репчатым луком и растительным маслом		
100		Калор.-101, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10
<i>картофель, соус соевый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>		
47	Сельдь	Калор.-66, Белки-8, Жиры-4
250	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калор.-121, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15
<i>капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная</i>		
40	Мясо говядины отварное	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
<i>говядина 6%, морковь, соль йодированная</i>		
100	Бефстроганов из отварного мяса говядины	Калор.-245, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-7
<i>говядина 6%, молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</i>		
180	Макаронные изделия отварные	Калор.-221, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41
<i>макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</i>		
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
80	Хлеб пшеничный	Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37
200	Компот из чернослива и изюма	Калор.-89, Углеводы-23
<i>чернослив без косточки, сахар-песок, изюм</i>		
Итого за Обед		Калор.-1 232, Белки-54, Жиры-46, Углеводы-155
Полдник		
52	Вафли	Калор.-182, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-40
180	Яблоки	Калор.-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Полдник		Калор.-356, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-82
Ужин		
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом		
100		Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
<i>капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная</i>		
100	Запеканка из рыбы с морковью	Калор.-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7
<i>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</i>		
30	Соус молочный (для запекания)	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
<i>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>		
180	Картофельное пюре	Калор.-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27
<i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</i>		
25	Хлеб пшеничный	Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай (вариант 2) (1/5)	Калор.-20, Углеводы-5
<i>сахар-песок, чай черный байховый</i>		
Итого за Ужин		Калор.-561, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-75
Ужин 2		
220	Кефир	Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
10	Хлеб пшеничный	Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин 2		Калор.-151, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-14
Итого за день		Калор.-3 082, Белки-110, Жиры-102, Углеводы-437

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Бесусова

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	21.09.2023 09:09 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа