

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
Салат из белокочанной		
80	капусты с морковью и	Калор.-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
растительным маслом		
капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная		
150	Омлет запеченный или	Калор.-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3
паровой		
яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная		
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)		
молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, цикорий натуральный растворимый		
Итого за Завтрак		Калор.-590, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-47
<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 свеклы с		
100	яблоками и растительным	Калор.-102, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
маслом		
свекла, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная		
200	Суп-юре из разных овощей	Калор.-88, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12
молоко пастеризованное 3,2%, картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый натуральный консервированный, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная		
20	Гренки (сухарики)	Калор.-54, Белки-2, Углеводы-11
100	Мясо кур отварное в соусе	Калор.-131, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3
цыплята бройлеры 1 категории, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, лук репчатый, соль йодированная		
150	Каша рисовая с овощами	Калор.-238, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-38
крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная		
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
шиповник, сахар-песок		
Итого за Обед		Калор.-870, Белки-25, 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>		
100	Тефтели из мяса говядины в	Калор.-199, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-12
молочном соусе		
говядина б/к, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная		
150	Каша гречневая	Калор.-171, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
крупа гречневая ядрица, соль йодированная		
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
сахар-песок, лимон, чай черный байховый		
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.-2 410, Белки-84, Жиры-90, Углеводы-322

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Бегусова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова



меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом		
100		Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
<i>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</i>		
Омлет запеченный или паровой		
150		Калор.-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3
<i>яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>		
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
Кофейный напиток с молоком (2/5)		
200		Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</i>		
Итого за Завтрак		Калор.-662, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-64
Завтрак 2		
200	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		
Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом		
100		Калор.-102, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
<i>свекла, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</i>		
250	Суп-пюре из разных овощей	Калор.-111, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14
<i>молоко пастеризованное 3,2%, картофель, капуста белокочанная, 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
140	Мясо кур отварное в соусе	Калор.-183, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4
<i>цыплята бройлеры 1 категории, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, лук репчатый, соль водированная</i>		
180	Каша рисовая с овощами	Калор.-285, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-45
<i>крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль водированная</i>		
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
70	Хлеб пшеничный	Калор.-158, Белки-5, Углеводы-33
200	Напиток из шиповника	Калор.-77, Белки-1, Углеводы-20
<i>шиповник, сахар-песок</i>		
Итого за Обед		Калор.-1 048, Белки-33, Жиры-33, 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		
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе		
110		Калор.-219, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-13
<i>говядина 6/6, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</i>		
180	Каша гречневая	Калор.-205, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-41
<i>крупа гречневая ядрица, соль водированная</i>		
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)	Калор.-40, Углеводы-10
<i>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</i>		
Итого за Ужин		Калор.-684, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-110
Ужин 2		
220	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.-3 135, Белки-109, Жиры-114, Углеводы-431

Директор Ю.П.Буткус

Складовщик Н.Н. 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	03.10.2023 15:32 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа