

меню (7-11)

| Выход (г)                                                                                       | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                        | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 140                                                                                             | <b>Запеканка (сырники) из творога</b><br><small>творог: полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>                        | 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><small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>                                                                                          | Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10                                     |
| Итого за Завтрак                                                                                |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-553, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-55                                  |
| <b>Завтрак 2</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 200                                                                                             | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                             |
| Итого за Завтрак 2                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                             |
| <b>Обед</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 100                                                                                             | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</small>                                  | Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9                                      |
| 200                                                                                             | <b>Рассольник домашний со сметаной</b><br><small>картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>               | Калор.-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13                                     |
| 20                                                                                              | <b>Мясо говядины отварное</b><br><small>говядина б/к, морковь, соль водированная</small>                                                                                                                                  | Калор.-56, Белки-5, Жиры-4                                                  |
| 100                                                                                             | <b>Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)</b><br><small>говядина б/к, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small> | Калор.-244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5                                   |
| 150                                                                                             | <b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b><br><small>крупа гречневая ядрица, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>                                                              | Калор.-266, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-46                                    |
| 30                                                                                              | <b>Соус молочный (для запекания)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</small>                                                         | 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><small>сухофрукты, сахар-песок</small>                                                                                                                                                    | Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23                                             |
| 60                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28                                            |
| Итого за Обед                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-1 120, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-148                               |
| <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><small>картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности</small>                                                              | Калор.-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17                                    |
| 20                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                              |
| Итого за Полдник                                                                                |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-408, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-59                                  |
| <b>Ужин</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 90                                                                                              | <b>Рыба, запеченная с сыром (горбуша)</b><br><small>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>                           | Калор.-164, Белки-20, Жиры-9                                                |
| 100                                                                                             | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>                                                                                        | Калор.-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15                                     |
| 80                                                                                              | <b>Капуста тушеная</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>                                     | 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><small>сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                                           | Калор.-20, Углеводы-5                                                       |
| Итого за Ужин                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-430, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-51                                  |
| <b>Ужин 2</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 200                                                                                             | <b>Йогурт питьевой</b>                                                                                                                                                                                                    | Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23                                    |
| Итого за Ужин 2                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23                                    |
| Итого за день                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-2 755, Белки-118, Жиры-100, Углеводы-356                             |
| Директор _____ Ю.П.Буткус      Кладовщик _____ Н.И. Безусова      Бухгалтер _____ Н.А.Курбатова |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |

меню (12-18)

| Выход<br>(г)                                                                                    | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 150                                                                                             | <b>Запеканка (сырники) из<br/>творога</b><br><small>творог: полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное<br/>рафинированное, соль водированная</small>                        | 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<br/>молоком (вариант 2) (2/5)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>                                                                                              | Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10                                        |
| 30                                                                                              | <b>Соус молочно-сметанный<br/>сладкий</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15% жирности, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, масло<br/>крестьянское несоленое</small>                                        | Калор.-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5                                         |
| 30                                                                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                | Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13                                                |
| Итого за Завтрак                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-698, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-77                                     |
| <u>Завтрак 2</u>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 200                                                                                             | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| Итого за Завтрак 2                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| <u>Обед</u>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 100                                                                                             | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты с морковью и<br/>растительным маслом</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</small>                                  | Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9                                         |
| 250                                                                                             | <b>Рассольник домашний со<br/>сметаной</b><br><small>картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло<br/>подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>               | Калор.-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16                                       |
| 40                                                                                              | <b>Мясо говядины отварное</b><br><small>говядина б/к, морковь, соль водированная</small>                                                                                                                                          | Калор.-112, Белки-11, Жиры-8                                                   |
| 100                                                                                             | <b>Рулет из мяса говядины с<br/>яйцом (паровой)</b><br><small>говядина б/к, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло<br/>подсолнечное рафинированное, соль водированная</small> | Калор.-244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5                                      |
| 180                                                                                             | <b>Каши гречневая рассыпчатая<br/>с овощами</b><br><small>крупа гречневая ядрица, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>                                                                  | 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><small>сухофрукты, сахар-песок</small>                                                                                                                                                            | Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23                                                |
| 80                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37                                               |
| Итого за Обед                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-1 252, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-167                                  |
| <u>Полдник</u>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 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<br/>овощами</b><br><small>картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности</small>                                                                  | Калор.-180, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26                                       |
| 25                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12                                                |
| 30                                                                                              | <b>Соус молочный (для<br/>запекания)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</small>                                                             | Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3                                         |
| Итого за Полдник                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-525, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-73                                     |
| <u>Ужин</u>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 120                                                                                             | <b>Рыба, запеченная с сыром<br/>(горбуша)</b><br><small>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное<br/>рафинированное, соль водированная</small>                           | Калор.-218, Белки-27, Жиры-12                                                  |
| 100                                                                                             | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>                                                                                                | Калор.-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15                                        |
| 110                                                                                             | <b>Капуста тушеная</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное<br/>рафинированное, соль водированная</small>                                         | 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><small>сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                     | Калор.-19, Углеводы-5                                                          |
| Итого за Ужин                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-546, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-63                                     |
| <u>Ужин 2</u>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 220                                                                                             | <b>Йогурт питьевой</b>                                                                                                                                                                                                            | Калор.-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25                                       |
| 20                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| Итого за Ужин 2                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-219, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34                                       |
| Итого за день                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-3 325, Белки-144, Жиры-117, Углеводы-435                                |
| Директор _____ Ю.П.Буткус      Кладовщик _____ Н.И. Бесусова      Бухгалтер _____ Н.А.Курбатова |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |





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

| Подписи отправителя: |  | 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"<br>Буткус Юлия Павловна, Директор |  Не требуется для подписания | 37DB00170E3558C5BC17A1CDB8898B78<br>с 12.09.2022 14:10 по 06.12.2023 14:10 GMT+03:00 | 10.11.2023 07:48 GMT+03:00<br>Подпись соответствует файлу документа |