

меню (7-11)

| Выход<br>(г)                                                                                    | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 150                                                                                             | <b>Омлет с зеленым горошком (запеченный)</b><br><small>горошек зеленый натуральный консервированный, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>                            | Калор.-151, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10                                      |
| 80                                                                                              | <b>Салат из моркови с растительным маслом</b><br><small>морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</small>                                                                                                                 | Калор.-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9                                         |
| 50                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23                                               |
| 20                                                                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                      | Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8                                                 |
| 200                                                                                             | <b>Чай с молоком (0,4/10)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                           | Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         | Калор.-476, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-65                                     |
| <b>Завтрак 2</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 200                                                                                             | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23                                        |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                         | Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23                                        |
| <b>Обед</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 60                                                                                              | <b>Салат из отварного картофеля с соевым огурцом, репчатым луком и растительным маслом</b><br><small>картофель, огурцы соевые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>                               | Калор.-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                         |
| 200                                                                                             | <b>Борщ со сметаной</b><br><small>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>                      | Калор.-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10                                        |
| 15                                                                                              | <b>Мясо говядины отварное</b><br><small>говядина б/к, морковь, соль йодированная</small>                                                                                                                                                | Калор.-42, Белки-4, Жиры-3                                                     |
| 100                                                                                             | <b>Рыба отварная под маринадом (минтай)</b><br><small>минтай свежий мороженый б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная</small>                                                     | Калор.-121, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7                                        |
| 150                                                                                             | <b>Картофель отварной</b><br><small>картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                                                                                  | Калор.-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24                                       |
| 200                                                                                             | <b>Кисель из шиповника</b><br><small>шиповник, сахар-песок, крахмал картофельный</small>                                                                                                                                                | Калор.-95, Белки-1, Углеводы-25                                                |
| 60                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28                                               |
| 40                                                                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                      | Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17                                                |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                         | Калор.-750, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-116                                    |
| <b>Полдник</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 200                                                                                             | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| 110                                                                                             | <b>Пудинг из творога с изюмом</b><br><small>творог пастообразный 9%, изюм, кукурузная мука, сахар-песок, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small> | Калор.-257, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-23                                     |
| 20                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         | Калор.-388, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-53                                     |
| <b>Ужин</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 60                                                                                              | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                                                    | Калор.-10, Белки-1, Углеводы-2                                                 |
| 100                                                                                             | <b>Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые</b><br><small>говядина б/к, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                              | Калор.-190, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-6                                      |
| 150                                                                                             | <b>Капуста отварная с маслом</b><br><small>капуста белокочанная, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                                                                | Калор.-67, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9                                         |
| 30                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14                                                |
| 20                                                                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                      | Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8                                                 |
| 200                                                                                             | <b>Чай с лимоном (0,4/10)</b><br><small>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                 | Калор.-39, Углеводы-10                                                         |
| <b>Итого за Ужин</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                         | Калор.-412, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-49                                     |
| <b>Ужин 2</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 200                                                                                             | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                                                                            | Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8                                        |
| <b>Итого за Ужин 2</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         | Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8                                        |
| <b>Итого за день</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                         | Калор.-2 240, Белки-90, Жиры-73, Углеводы-315                                  |
| Директор _____ Ю.П.Буткус      Кладовщик _____ Н.И. Бегусова      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>Омлет с зеленым горошком (запеченный)</b><br><small>горошек зеленый натуральный консервированный, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>                      | Калор.-151, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10                                      |
| 100                                                                                             | <b>Салат из моркови с растительным маслом</b><br><small>морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</small>                                                                                                           | Калор.-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11                                        |
| 60                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28                                               |
| 40                                                                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                | Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17                                                |
| 200                                                                                             | <b>Чай с молоком (вариант 2)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                  | Калор.-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12                                        |
| Итого за Завтрак                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-528, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-78                                     |
| <u>Завтрак 2</u>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 200                                                                                             | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                     | Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23                                        |
| Итого за Завтрак 2                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23                                        |
| <u>Обед</u>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 100                                                                                             | <b>Салат из отварного картофеля с соевым огуцом, репчатым луком и растительным маслом</b><br><small>картофель, огуры соевые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>                           | Калор.-101, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10                                       |
| 250                                                                                             | <b>Борщ со сметаной</b><br><small>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</small>                | Калор.-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13                                       |
| 40                                                                                              | <b>Мясо говядины отварное</b><br><small>говядина б/к, морковь, соль водированная</small>                                                                                                                                          | Калор.-112, Белки-11, Жиры-8                                                   |
| 110                                                                                             | <b>Рыба отварная под маринадом (минтай)</b><br><small>минтай свежий мороженый б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</small>                                               | Калор.-133, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7                                       |
| 180                                                                                             | <b>Картофель отварной</b><br><small>картофель, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>                                                                                                                            | Калор.-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29                                       |
| 200                                                                                             | <b>Кисель из шиповника</b><br><small>шиповник, сахар-песок, крахмал картофельный</small>                                                                                                                                          | Калор.-95, Белки-1, Углеводы-25                                                |
| 70                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-158, Белки-5, Углеводы-33                                               |
| 50                                                                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                | Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                        |
| 15                                                                                              | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                            | Калор.-99, Жиры-11                                                             |
| Итого за Обед                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-1 061, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-138                                  |
| <u>Полдник</u>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 200                                                                                             | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| 150                                                                                             | <b>Пудинг из творога с изюмом</b><br><small>творог полужирный 9%, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small> | Калор.-351, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-31                                     |
| 20                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| 40                                                                                              | <b>Соус молочно-сметанный сладкий</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15% жирности, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое</small>                                                | Калор.-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6                                         |
| Итого за Полдник                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-538, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-67                                     |
| <u>Ужин</u>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 100                                                                                             | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                                              | Калор.-16, Белки-1, Углеводы-3                                                 |
| 120                                                                                             | <b>Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые</b><br><small>говядина б/к, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>                                                        | Калор.-228, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-8                                      |
| 180                                                                                             | <b>Капуста отварная с маслом</b><br><small>капуста белокочанная, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>                                                                                                          | Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                        |
| 30                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14                                                |
| 30                                                                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                | Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13                                                |
| 200/5                                                                                           | <b>Чай с лимоном (2/10)</b><br><small>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</small>                                                                                                                                             | Калор.-40, Углеводы-10                                                         |
| Итого за Ужин                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-490, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-58                                     |
| <u>Ужин 2</u>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 220                                                                                             | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                                                                      | Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9                                        |
| 20                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| Итого за Ужин 2                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-173, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-18                                       |
| Итого за день                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-2 888, Белки-114, Жиры-105, Углеводы-382                                |
| Директор _____ Ю.П.Буткус      Кладовщик _____ Н.И. Бегусова      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"<br>Буткус Юлия Павловна, Директор |  Не требуется для подписания | 00C60E0770C25EEBD65E3FA1735C712B03<br>с 28.11.2023 07:03 по 20.02.2025 07:03 GMT+03:00 | 11.12.2023 12:42 GMT+03:00<br>Подпись соответствует файлу документа |