

меню (7-11)

| 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 творога с морковью</b><br><small>творог полужирный 9%, морковь, крупа манная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, молоко пастеризованное 3,2%, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small> | Калор.-306, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-18                                     |
| 20                                                                                              | <b>Молоко сгущенное</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | Калор.-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11                                        |
| 20                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| 10                                                                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | Калор.-20, Белки-1, Углеводы-4                                                 |
| 100                                                                                             | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калор.-49, Углеводы-12                                                         |
| 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.-578, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-69                                     |
| <u>Завтрак 2</u>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 200                                                                                             | <b>Сок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| <u>Обед</u>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 100                                                                                             | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная</small>                                                                                         | Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9                                         |
| 200                                                                                             | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>                                                                                                                               | Калор.-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20                                       |
| 200                                                                                             | <b>Плов из мяса кур</b><br><small>цыплята бройлеры 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>                                                                                                               | Калор.-325, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-38                                     |
| 50                                                                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                        |
| 60                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28                                               |
| 200                                                                                             | <b>Компот из кураги и изюма</b><br><small>курага, сахар-песок, изюм</small>                                                                                                                                                                                                      | Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23                                                |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-870, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-139                                    |
| <u>Полдник</u>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 30                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14                                                |
| 205                                                                                             | <b>Чай с лимоном (0,4/10)</b><br><small>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                                                          | Калор.-40, Углеводы-10                                                         |
| 40                                                                                              | <b>Яйцо отварное</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | Калор.-63, Белки-5, Жиры-5                                                     |
| 100                                                                                             | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калор.-49, Углеводы-12                                                         |
| 20                                                                                              | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-132, Жиры-15                                                            |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-352, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36                                      |
| <u>Ужин</u>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 60                                                                                              | <b>Салат из моркови с яблоками и растительным маслом</b><br><small>морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</small>                                                                                                                                       | Калор.-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7                                         |
| 90                                                                                              | <b>Рыба, запеченная с сыром (минтай)</b><br><small>минтай свежий мороженый 6%, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>                                                                                                       | Калор.-102, Белки-16, Жиры-4                                                   |
| 150                                                                                             | <b>Картофель отварной</b><br><small>картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                                                                                                                           | Калор.-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24                                       |
| 20                                                                                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| 20                                                                                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8                                                 |
| 200                                                                                             | <b>Чай (вариант 2) (1/5)</b><br><small>сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                                                                  | Калор.-20, Углеводы-5                                                          |
| <b>Итого за Ужин</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-402, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-54                                     |
| <u>Ужин 2</u>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 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.-2 403, Белки-94, Жиры-83, Углеводы-326                                  |
| 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) |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 150                       | <b>Запеканка (сырники) из творога с морковью</b><br><small>творог полужирный 9%, морковь, крупа манная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, молоко пастеризованное 3,2%, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small> | Калор.-306, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-18                                  |
| 20                        | <b>Молоко сгущенное</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | Калор.-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11                                     |
| 40                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19                                             |
| 40                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17                                             |
| 100                       | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калор.-49, Углеводы-12                                                      |
| 200                       | <b>Чай с молоком (1/5)</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.-681, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-90                                  |
| <u>Завтрак 2</u>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 200                       | <b>Молоко кипяченое</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                     |
| <u>Обед</u>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 100                       | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная</small>                                                                                         | Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9                                      |
| 250                       | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>                                                                                                                               | Калор.-164, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25                                    |
| 230                       | <b>Плов из мяса кур</b><br><small>цыплята бройлеры 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>                                                                                                               | Калор.-374, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-44                                  |
| 50                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                     |
| 80                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37                                            |
| 200                       | <b>Компот из кураги и изюма</b><br><small>курага, сахар-песок, изюм</small>                                                                                                                                                                                                      | Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23                                             |
| 40                        | <b>Мясо кур отварное</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | Калор.-67, Белки-6, Жиры-5                                                  |
| 200                       | <b>Сок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-1 150, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-180                               |
| <u>Полдник</u>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14                                             |
| 40                        | <b>Яйцо отварное</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | Калор.-63, Белки-5, Жиры-5                                                  |
| 100                       | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калор.-49, Углеводы-12                                                      |
| 20                        | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-132, Жиры-15                                                         |
| 200/5                     | <b>Чай с лимоном (2/10)</b><br><small>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                                                            | Калор.-40, Углеводы-10                                                      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-352, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36                                   |
| <u>Ужин</u>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 100                       | <b>Салат из моркови с яблоками и растительным маслом</b><br><small>морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</small>                                                                                                                                       | Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12                                    |
| 110                       | <b>Рыба, запеченная с сыром (минтай)</b><br><small>минтай свежий мороженый 6±, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>                                                                                                       | Калор.-124, Белки-19, Жиры-5                                                |
| 180                       | <b>Картофель отварной</b><br><small>картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                                                                                                                           | Калор.-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29                                    |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14                                             |
| 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                                                       |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-533, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-72                                  |
| <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                                              |
| <b>Итого за Ужин 2</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-173, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-18                                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-3 005, Белки-121, Жиры-103, Углеводы-406                             |
| 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 | 00C60E0770C25EEBD65E3FA173<br>5C712B03<br>с 28.11.2023 07:03 по 20.02.2025 07:03 GMT+03:00 | 13.12.2023 07:39 GMT+03:00<br>Подпись соответствует файлу документа |