

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка (сырники) из творога с морковью 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	Калор.-306, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-18
20	Молоко сгущенное	Калор.-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
10	Хлеб ржаной	Калор.-20, Белки-1, Углеводы-4
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
200	Чай с молоком (0,4/10) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калор.-578, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-69
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
200	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
200	Плов из мяса кур цыплята бройлеры 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-325, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-38
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
200	Компот из кураги и изюма курага, сахар-песок, изюм	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калор.-870, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-139
<u>Полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
205	Чай с лимоном (0,4/10) сахар-песок, лимон, чай черный байховый	Калор.-40, Углеводы-10
40	Яйцо отварное	Калор.-63, Белки-5, Жиры-5
200	Бананы	Калор.-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45
20	Масло сливочное	Калор.-132, Жиры-15
Итого за Полдник		Калор.-495, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-70
<u>Ужин</u>		
60	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калор.-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
90	Рыба, запеченная с сыром (минтай) минтай свежий мороженый 6%, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-102, Белки-16, Жиры-4
150	Картофель отварной картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-20, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-402, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-54
<u>Ужин 2</u>		
200	Кефир	Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за Ужин 2		Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за день		Калор.-2 546, Белки-96, Жиры-84, Углеводы-360
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	Запеканка (сырники) из творога с морковью 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	Калор.-306, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-18
20	Молоко сгущенное	Калор.-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
200	Чай с молоком (1/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калор.-681, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-90
<u>Завтрак 2</u>		
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
250	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-164, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
230	Плов из мяса кур цыплята бройлеры 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-374, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-44
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
80	Хлеб пшеничный	Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37
200	Компот из кураги и изюма курага, сахар-песок, изюм	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
40	Мясо кур отварное	Калор.-67, Белки-6, Жиры-5
200	Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Обед		Калор.-1 150, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-180
<u>Полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
40	Яйцо отварное	Калор.-63, Белки-5, Жиры-5
200	Бананы	Калор.-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45
20	Масло сливочное	Калор.-132, Жиры-15
200/5	Чай с лимоном (2/10) сахар-песок, лимон, чай черный байховый	Калор.-40, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор.-495, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-70
<u>Ужин</u>		
100	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
110	Рыба, запеченная с сыром (минтай) минтай свежий мороженый 6±, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-124, Белки-19, Жиры-5
180	Картофель отварной картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-20, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-533, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-72
<u>Ужин 2</u>		
220	Кефир	Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калор.-173, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-18
Итого за день		Калор.-3 148, Белки-124, Жиры-104, Углеводы-440
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" Буткус Юлия Павловна, Директор	 Не требуется для подписания	00C60E0770C25EEBD65E3FA1735C712B03 с 28.11.2023 07:03 по 20.02.2025 07:03 GMT+03:00	18.01.2024 08:33 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа