Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2022.02.09 11:38:47 +12'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 09.02.2022 г.

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	36	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,00
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	12	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	20	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
5	43	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58
6							
7							
		Итого за завтрак	580	21,06	14,01	90,64	561,68
Обед							
1	6	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37
2	26	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
3	102	Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,12	21,96	84,80
4	*	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114,00
5	44	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26
6							
7							
		Итого за обед	730	27,11	26,33	95,97	720,43
		Итого за день	1310	48,17	40,34	186,61	1282,11

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2022.02.09 11:39:13 +12'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 09.02.2022 г.

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	36	Котлеты рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	12	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	20	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
5	43	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,03	99,30
6							
7							
		Итого за завтрак	640	24,87	17,42	95,77	628,15
Обед							
1	6	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96
2	26	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
3	102	Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,12	21,96	84,80
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	44	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,18	8,19	77,10
6							
7							
		Итого за обед	820	29,20	29,56	106,39	798,06
		Итого за день	1460	54,07	46,98	202,16	1426,21

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2022.02.09 11:39:44 +12'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 09.02.2022 г.

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	36	Котлеты рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	12	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	20	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
5	43	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,03	99,30
6							
7							
		Итого за завтрак	640	24,87	17,42	95,77	628,15
Обед							
1	6	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96
2	26	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
3	102	Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,12	21,96	84,80
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	44	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,18	8,19	77,10
6							
7							
		Итого за обед	820	29,20	29,56	106,39	798,06
Полдник							
1	117	Коктейль молочный	200	8,75	8,13	24,95	198,00
2	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
3	41	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60
4	124	Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	75,20
5							
		Итого за полдник	415	16,19	13,72	59,87	418,60
Ужин							
1	18	Каша рассыпчатая (пшенная)	200	8,80	7,62	50,50	306,00
2	50	Салат из томатов в собственном соку	100	0,86	5,11	2,61	59,80
3	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
4	33	Мясо отварное	60	17,08	2,29	0,34	90,00
5	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
		Итого за ужин	642	36,23	16,94	90,02	649,33
2 ужин							
1	16а	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2	54	Булочка сдобная	100	7,10	3,87	45,96	235,75
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	12,90	8,87	53,96	341,75
		Итого за день	2817	119,39	86,51	406,01	2835,89