Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

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: 2022.02.16 10:30:51 +12'00'

Дата 16.02.2022

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	45	Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5,00	66,88
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	56а	Омлет	180	17,20	26,59	3,18	321,52
4	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
5	124	Яблоки	185	0,74	0,74	18,13	86,95
6							
7							
		Итого за завтрак	727	29,81	33,40	62,88	668,88
Обед							
1	9	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00
2	20	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
3	10	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,20	22,30	110,00
4	*	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114,00
5	135	Салат витаминный	60	4,97	3,78	14,83	112,34
6	36	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,00
7							
		Итого за обед	685	24,28	17,19	189,51	662,59
		Итого за день	1412	54,09	50,59	252,39	1331,47

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: 2022.02.16 10:31:02 +12'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 16.02.2022

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	45	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	56а	Омлет	200	19,11	29,54	3,53	357,24
4	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
5	124	Яблоки	185	0,74	0,74	18,13	86,95
6							
7							
		Итого за завтрак	767	32,32	37,39	64,48	721,32
Обед							
1	9	Борщ с капустой с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
2	20	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
3	10	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,20	22,30	110,00
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	135	Салат витаминный	100	8,28	6,30	24,72	187,23
6	36	Котлеты рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75
7							
		Итого за обед	910	32,65	23,29	237,98	852,68
		Итого за день	1677	64,97	60,68	302,46	1574,00

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: 2022.02.16 10:31:13 +12'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 16.02.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	45	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	56а	Омлет	200	19,11	29,54	3,53	357,24
4	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
5	124	Яблоки	185	0,74	0,74	18,13	86,95
6							
7							
		Итого за завтрак	767	32,32	37,39	64,48	721,32
Обед							
1	9	Борщ с капустой с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
2	20	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
3	10	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,20	22,30	110,00
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	135	Салат витаминный	100	8,28	6,30	24,72	187,23
6	36	Котлеты рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75
7							
		Итого за обед	910	32,65	23,29	237,98	852,68
Полдник							
1	16	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
2	52	Пирог открытый с повидлом	80	5,33	2,77	47,66	236,92
3	124	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
4							
5							
		Итого за полдник	380	11,53	8,17	67,06	391,92
Ужин							
1	121	Пюре из бобовых (гороха)	150	17,27	4,28	43,31	270,00
2	49	Салат из белокачанной капусты	100	1,42	5,08	9,02	87,40
3	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
4	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
5	101а	Птица отварная	75	15,83	10,20	0,00	154,69
		Итого за ужин	565	38,04	20,08	85,57	630,89
2 ужин							
1	12	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
2	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
3	102а	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
4							
5							
		Итого за 2 ужин	340	4,44	0,70	52,62	225,40
		Итого за день	2962	118,98	89,63	507,71	2822,21