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: 2022.01.23 11:37:40 +12'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.01.2022 г.

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
2	122	Вареники ленивые отварные	200	24,37	9,72	73,70	461,65
3	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
4	64	Соус сметанный	30	0,63	6,00	9,88	94,86
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	490	30,18	16,50	126,44	720,71
Обед							
1	4	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25
2	18	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,01	276,54
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	42	Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20
6	25	Птица тушеная	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25
7							
		Итого за обед	990	40,11	33,76	124,35	983,44
Полдник							
1	125	Оладья со сгущенным молоком	100/5	10,33	18,51	46,33	568,53
2	117	Коктейль молочный	200	8,75	8,13	24,95	198,00
3	*	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,60
4							
5							
		Итого за полдник	335	15,73	10,31	82,44	475,50
Ужин							
1	19	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	24,14	224,60
2	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
3	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
4	115	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	80	0,50	4,50	2,68	42,86
5	28	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	202,50
		Итого за ужин	762	31,33	28,11	81,68	663,49
2 ужин							
1	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	124	Яблоки	150	0,80	0,00	8,60	38,00
4	34	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20
5							
		Итого за 2 ужин	490	14,30	16,78	68,42	381,40
		Итого за день	3067	131,65	105,45	483,33	3224,54