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: 2022.01.29 11:40:53 +12'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 29.01.2022 г.

Меню интернат

№	№ 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	20	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
4	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
5	42	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20
6							
7							
		Итого за завтрак	620	21,07	15,29	82,72	519,10
Обед							
1	71	Рассольник петербургский (с перловой крупой)	250	2,10	5,11	16,59	120,75
2	116	Голубцы ленивые	200	17,42	12,10	18,50	251,26
3	11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	50	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80
6							
7							
		Итого за обед	810	25,40	23,10	91,32	662,21
Полдник							
1	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
3	100а	Запеканка со свежими плодами	200	6,20	10,62	56,75	268,69
4							
5							
		Итого за полдник	440	9,72	11,14	89,99	387,49
Ужин							
1	103	Рис отварной	150	8,72	14,60	75,00	447,70
2	28	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	13,98	15,67	18,29	202,50
3	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
4	49	Салат из белокочанной капусты	80	1,13	4,07	7,21	69,92
5	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		Итого за ужин	620	27,35	34,86	133,74	838,92
2 ужин							
1	105	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	100/7	28,44	19,51	17,1	357,16
2	*	Сок	200	0,20	0,00	14,00	56,00
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	307	28,64	19,51	31,10	413,16
		Итого за день	2797	111,18	103,90	428,87	2820,88