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: 2022.01.30 11:41:22 +12'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 30.01.2022 г.

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	117	Пудинг из творога (запеченный)	160	22,24	3,76	7,67	179,20
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	41	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60
4	15	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	435	34,22	12,69	62,02	515,20
Обед							
1	3	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250/20	6,18	3,30	14,65	113,00
2	19	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	24,14	224,60
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	45	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
6	29	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
7							
		Итого за обед	930	37,25	27,04	111,90	896,15
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	34	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20
4							
5							
		Итого за полдник	320	11,84	16,52	50,20	298,00
Ужин							
1	31а	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
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	24	Тефтели из печени с рисом	100/100	12,23	14,58	20,51	262,50
5							
		Итого за ужин	662	24,47	29,70	74,41	655,23
2 ужин							
1	52	Пирог открытый с повидлом	100	6,66	3,46	59,57	296,15
2	16	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	12,46	8,46	69,17	404,15
		Итого за день	2647	120,24	94,41	367,70	2768,73