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: 2022.03.07 17:37:09 +12'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 08.03.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	58	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	200	5,21	5,08	16,42	132,20
4	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
5	124	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	570	10,79	14,46	69,18	418,40
Обед							
1	123	Свекольник	250	5,92	10,17	18,02	184,66
2	121	Пюре из бобовых (гороха)	180	16,45	6,70	41,11	286,44
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	49	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,02	87,40
6	30	Гуляш	100/95	26,29	23,85	6,35	224,27
7							
		Итого за обед	985	55,10	46,58	128,12	1013,17
Полдник							
1	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	102а	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
4							
5							
		Итого за полдник	360	7,46	2,56	53,88	262,60
Ужин							
1	18	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,01	276,54
2	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
3	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
4	115	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,00	9,00	5,36	85,72
5	26	Котлеты рубленные из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00
		Итого за ужин	552	29,91	34,79	85,18	755,39
2 ужин							
1	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
2	54	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
3	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
4	41	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60
5							
		Итого за 2 ужин	295	13,30	11,15	35,94	294,40
		Итого за день	2762	116,56	109,54	372,30	2743,96