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: 2022.03.15 15:37:11 +12'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 15.03.2022

Меню 7 – 11 лет

| № | № рецепта | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества | | | Энер-кая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 43 | Салат из кукурузы (консервированной) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 |
| 2 | * | Хлеб пшеничный | 60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,20 |
| 3 | 20 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 |
| 4 | 12 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 5 | 36 | Котлеты рыбные запеченные | 50 | 6,65 | 2,35 | 4,79 | 66,88 |
| 6 | 124 | Яблоки | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 |
| 7 | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | 700 | 17,18 | 12,36 | 101,32 | 578,71 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 6 | Суп из овощей | 200 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 |
| 2 | 26 | Плов из птицы | 210 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 |
| 3 | 102 | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,17 | 0,12 | 21,96 | 84,80 |
| 4 | * | Хлеб пшеничный | 60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,20 |
| 5 | 44 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 730 | 28,13 | 26,39 | 100,77 | 742,63 |
| Итого за день | | | 1430 | 45,31 | 38,75 | 202,09 | 1321,34 |

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: 2022.03.15 15:37:24 +12'00'

Дата 15.03.2022

Меню 12 лет и старше

| № | № рецепта | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества | | | Энер-кая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 43 | Салат из кукурузы (консервированной) | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,03 | 99,30 |
| 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 | 12 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 5 | 36 | Котлеты рыбные запеченные | 80 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107,00 |
| 6 | 124 | Яблоки | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 |
| 7 | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | 800 | 22,93 | 17,20 | 111,49 | 686,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 6 | Суп из овощей | 250 | 2,10 | 7,48 | 11,69 | 122,96 |
| 2 | 26 | Плов из птицы | 210 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 |
| 3 | 102 | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,17 | 0,12 | 21,96 | 84,80 |
| 4 | * | Хлеб пшеничный | 60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,20 |
| 5 | 44 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,65 | 4,18 | 8,19 | 77,10 |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 820 | 29,20 | 29,56 | 106,39 | 798,06 |
| Итого за день | | | 1620 | 52,13 | 46,76 | 217,88 | 1484,06 |

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: 2022.03.15 15:37:38 +12'00'

Дата 15.03.2022

Меню интернат

| № | № рецепта | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества | | | Энер-кая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 43 | Салат из кукурузы (консервированной) | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,03 | 99,30 |
| 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 | 12 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 5 | 36 | Котлеты рыбные запеченные | 80 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107,00 |
| 6 | 124 | Яблоки | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | 800 | 22,93 | 17,20 | 111,49 | 686,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 6 | Суп из овощей | 250 | 2,10 | 7,48 | 11,69 | 122,96 |
| 2 | 26 | Плов из птицы | 210 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 |
| 3 | 102 | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,17 | 0,12 | 21,96 | 84,80 |
| 4 | * | Хлеб пшеничный | 60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,20 |
| 5 | 44 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,65 | 4,18 | 8,19 | 77,10 |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 820 | 29,20 | 29,56 | 106,39 | 798,06 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 117 | Коктейль молочный | 200 | 8,75 | 8,13 | 24,95 | 198,00 |
| 2 | * | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |
| 3 | 41 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 |
| 4 | 124 | Яблоки | 175 | 0,70 | 0,70 | 17,15 | 82,25 |
| 5 | | | | | | | |
| | | Итого за полдник | 435 | 17,41 | 15,25 | 61,34 | 443,85 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 18 | Каша рассыпчатая (пшенная) | 200 | 8,80 | 7,62 | 50,50 | 306,00 |
| 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 | 50 | Салат из томатов в собственном соку | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,80 |
| 5 | 33 | Мясо отварное | 60 | 17,08 | 2,29 | 0,34 | 90,00 |
| | | Итого за ужин | 622 | 34,57 | 16,68 | 80,40 | 603,93 |
| 2 ужин | | | | | | | |
| 1 | 15 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 |
| 2 | 54 | Булочка сдобная | 100 | 7,10 | 3,87 | 45,96 | 235,75 |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | | Итого за 2 ужин | 300 | 10,62 | 7,59 | 71,45 | 380,95 |
| | | Итого за день | 2977 | 114,73 | 86,28 | 431,07 | 2912,79 |