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: 2022.03.16 12:29:24 +12'00'

Дата 16.03.2022 г.

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	47	Винегрет овощной (с репчатым луком)	80	1,09	4,95	6,75	75,84
4	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
5	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
6							
7							
		Итого за завтрак	525	20,54	36,09	52,36	582,97
Обед							
1	63	Суп "Дальневосточный"	200	4,49	10,04	17,55	174,57
2	31	Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63
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	135	Салат витаминный	60	4,97	3,78	14,83	112,34
6							
7							
		Итого за обед	670	31,85	19,47	97,26	698,74
		Итого за день	1195	52,39	55,56	149,62	1281,71

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: 2022.03.16 12:29:39 +12'00'

Дата 16.03.2022 г.

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	56	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/5	17,12	26,59	3,18	321,52
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	47	Винегрет овощной (с репчатым луком)	100	1,36	6,18	8,44	94,80
4	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
5	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
6							
7							
		Итого за завтрак	555	23,66	41,75	54,58	655,52
Обед							
1	63	Суп "Дальневосточный"	250	5,61	12,55	21,94	218,21
2	31	Жаркое по-домашнему	200	22,94	6,22	18,29	220,83
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	135	Салат витаминный	100	8,28	6,30	24,72	187,23
6							
7							
		Итого за обед	810	42,01	26,05	116,11	872,47
		Итого за день	1365	65,67	67,80	170,69	1527,99

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: 2022.03.16 12:29:51 +12'00'

Дата 16.03.2022 г.

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	56	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/5	17,12	26,59	3,18	321,52
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	47	Винегрет овощной (с репчатым луком)	100	1,36	6,18	8,44	94,80
4	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
5	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
6							
7							
		Итого за завтрак	555	23,66	41,75	54,58	655,52
Обед							
1	63	Суп "Дальневосточный"	250	5,61	12,55	21,94	218,21
2	31	Жаркое по-домашнему	200	22,94	6,22	18,29	220,83
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	135	Салат витаминный	100	8,28	6,30	24,72	187,23
6							
7							
		Итого за обед	810	42,01	26,05	116,11	872,47
Полдник							
1	100а	Запеканка со свежими плодами	150	4,65	7,97	42,56	201,52
2	12а	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80
3							
4							
5							
		Итого за полдник	350	4,79	8,01	70,06	312,32
Ужин							
1	103	Рис отварной	150	8,72	14,60	75,00	447,70
2	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
3	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
4	49	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,02	87,40
5	28	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	13,98	15,67	18,29	202,50
		Итого за ужин	660	29,30	36,13	145,17	901,80
2 ужин							
1	*	Сок	200	0,20	0,00	14,00	56,00
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	54	Яйца вареные	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	10,28	5,38	43,16	255,20
		Итого за день	2675	110,04	117,32	429,08	2997,31