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: 2022.03.22 14:32:22 +12'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.03.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
2	59	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32
3	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
4	124	Яблоки	170	0,68	0,68	16,66	79,90
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	652	17,60	15,17	110,82	646,75
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	12а	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80
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	6,20	1,00	64,98	287,40
Ужин							
1	29	Шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75
2	47	Винегрет овощной (с репчатым луком)	140	1,90	8,65	11,82	132,72
3	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	*	Груши в сиропе консервированные	100	0,20	0,10	15,60	272,00
		Итого за ужин	600	24,03	22,68	88,38	855,67
2 ужин							
1	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	41	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
4	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
5							
		Итого за 2 ужин	290	9,82	14,88	42,96	312,00
		Итого за день	2887	112,75	100,31	435,26	3114,99