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: 2022.04.05 19:21:18 +12'00'

Дата 05.04.2022

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	45	Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5,00	66,88
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	56	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/5	17,12	26,59	3,18	321,52
4	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	547	28,99	32,66	44,75	581,93
Обед							
1	9	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00
2	20	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
3	10	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,20	22,30	110,00
4	*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,04	76,00
5	50	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88
6	36	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,00
7							
		Итого за обед	730	18,51	16,24	168,23	548,13
		Итого за день	1277	47,50	48,90	212,98	1130,06

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: 2022.04.05 19:22:04 +12'00'

Дата 05.04.2022

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	45	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/7	19,03	29,55	3,53	357,24
4	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	589	31,50	36,66	46,35	634,37
Обед							
1	9	Борщ с капустой с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
2	20	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
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	50	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80
6	36	Котлеты рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75
7							
		Итого за обед	890	24,82	21,46	213,14	706,95
		Итого за день	1479	56,32	58,12	259,49	1341,32

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: 2022.04.05 19:22:19 +12'00'

Дата 05.04.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	45	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/7	19,03	29,55	3,53	357,24
4	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	589	31,50	36,66	46,35	634,37
Обед							
1	9	Борщ с капустой с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
2	20	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
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	50	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80
6	36	Котлеты рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75
7							
		Итого за обед	890	24,82	21,46	213,14	706,95
Полдник							
1	16	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
2	52	Пирог открытый с повидлом	80	5,33	2,77	47,66	236,92
3	124	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,50
4							
5							
		Итого за полдник	430	11,73	8,37	71,96	415,42
Ужин							
1	121	Пюре из бобовых (гороха)	180	16,45	6,70	41,11	286,44
2	49	Салат из белокачанной капусты	100	1,42	5,08	9,02	87,40
3	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	101а	Птица отварная	75	15,83	10,20	0,00	154,69
		Итого за ужин	615	38,88	22,76	92,99	692,73
2 ужин							
1	12	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
2	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
3	102а	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
4							
5							
		Итого за 2 ужин	340	4,44	0,70	52,62	225,40
		Итого за день	2864	111,39	89,95	477,06	2674,87