Утверждаю

Директор 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: 2022.05.05 10:15:15 +12'00'

Дата 05.05.2022

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	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
6							
7							
		Итого за завтрак	557	28,99	40,86	44,85	656,93
Обед							
1	9	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00
2	19	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
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	60	0,52	3,07	1,57	35,88
6	29	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00
7							
		Итого за обед	750	25,11	21,74	191,94	715,53
		Итого за день	1387	54,10	62,60	236,79	1372,46

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: 2022.05.05 10:15:23 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 05.05.2022

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	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
6							
7							
		Итого за завтрак	599	31,50	44,86	46,45	709,37
Обед							
1	9	Борщ с капустой с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
2	19	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	21,73	202,14
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	29	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
7							
		Итого за обед	890	30,02	27,97	216,45	839,39
		Итого за день	1489	61,52	72,83	262,90	1548,76

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: 2022.05.05 10:15:32 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 05.05.2022

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	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
6							
7							
		Итого за завтрак	599	31,50	44,86	46,45	709,37
Обед							
1	9	Борщ с капустой с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
2	19	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	21,73	202,14
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	29	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
7							
		Итого за обед	890	30,02	27,97	216,45	839,39
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	160	0,64	0,64	15,68	75,20
4							
5							
		Итого за полдник	440	11,77	8,41	72,94	420,12
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	2884	116,61	104,70	481,45	2887,01