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: 2022.05.07 12:50:53 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 09.05.2022 г.

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	58	Суп молочный с крупой (с гречневой крупой)	250	7,46	6,85	21,35	177,00
3	12	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	124	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,50
5	41	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
6							
7							
		Итого за завтрак	680	17,72	14,13	89,67	550,70
Обед							
1	1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50
2	21	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
3	*	Сок	200	0,20	0,00	14,00	56,00
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	50	Салат из томатов в собственном соку	100	0,86	5,11	2,61	59,80
6	39	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00
7							
		Итого за обед	940	30,63	24,62	96,61	721,32
Полдник							
1	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	105	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	150/10	42,66	29,27	25,65	535,74
3							
4							
5							
		Итого за полдник	360	42,86	29,27	39,65	563,74
Ужин							
1	18	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,80	7,63	50,51	306,00
2	33	Мясо отварное	80	22,76	3,06	0,45	120,00
3	*	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114,00
4	42	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20
5	15	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
		Итого за ужин	640	40,62	20,12	108,17	768,40
2 ужин							
1	*	Печенье	70	5,11	10,36	47,60	303,80
2	16(а)	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	270	10,91	15,36	56,00	411,80
		Итого за день	2890	142,74	103,50	390,10	3015,96