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 12:46:54 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 10.05.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	43	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,03	99,30
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	20	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
4	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
5	36	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,00
6							
7							
		Итого за завтрак	620	22,37	16,48	83,09	535,20
Обед							
1	6	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96
2	26	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
3	10	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,20	22,30	110,00
4	*	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114,00
5	44	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,18	8,19	77,10
6							
7							
		Итого за обед	820	28,21	29,58	101,93	801,06
Полдник							
1	15	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
4	54	Яйца вареные	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
5							
		Итого за полдник	310	13,60	17,30	54,75	419,40
Ужин							
1	18	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,01	276,54
2	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
3	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
4	116	Икра морковная	100	2,20	4,60	10,88	93,70
5	29	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
		Итого за ужин	640	33,08	25,26	114,85	821,19
2 ужин							
1	16(а)	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2	54	Булочка сдобная	100	7,10	3,87	45,96	235,75
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	12,90	8,87	53,96	341,75
		Итого за день	2690	110,16	97,49	409,39	2918,60