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: 2022.10.07 17:41:42 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 08.10.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	110	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,30
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75
4	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	22	Мясо отварное	90	15,13	6,23	1,10	102,31
6							
7							
		Итого за завтрак	700	24,09	18,38	74,33	527,18
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,40	3,15	24,80	141,42
2	23	Сердце говяжье по-строгановски	90	8,38	5,61	3,31	92,50
3	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	33	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	100	1,60	5,10	8,24	86,63
6	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
7							
		Итого за обед	880	20,60	20,96	143,03	822,39
Полдник							
1	48	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44
2	58	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
3	102а	Салат из моркови с яблоками	100	0,18	0,18	8,62	64,98
4							
5							
		Итого за полдник	360	3,94	0,90	53,06	253,82
Ужин							
1	102	Тефтели из печени с рисом	100	12,23	14,58	20,51	262,50
2	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	101	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,30
5	121	Пюре из гороха с маслом	160	14,90	6,80	34,95	238,70
		Итого за ужин	620	32,88	28,24	115,35	812,32
2 ужин							
1	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	250	0,95	0,95	24,72	117,5
2							
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	250	0,95	0,95	24,72	117,50
		Итого за день	2810	82,46	69,43	410,49	2533,21