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 17:42:08 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 10.10.2022

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	200	4,02	4,32	15,24	116,00
2	43	Какао с молоком	200	4,09	3,54	17,58	118,60
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	53	Масло (порция) (масло сливочное)	15	0,12	10,88	0,19	99,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	140	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	615	11,44	19,80	80,70	536,60
Обед							
1	34	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
2	6	Суп картофельный (с бульоном костным)	200	1,88	2,26	13,50	91,20
3	18	Гуляш (со свининой, лопаточная часть)	90	11,64	13,43	2,32	176,80
4	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным) (с пшеном)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
5	48	Соки овощные, фруктовые или ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60
7							
		Итого за обед	740	25,81	25,87	95,78	721,47
		Итого за день	1355	37,25	45,67	176,48	1258,07

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 17:42:18 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 10.10.2022

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	43	Какао с молоком	200	4,09	3,54	17,58	118,60
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	53	Масло (порция) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	140	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	670	12,48	24,50	84,58	598,60
Обед							
1	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
2	6	Суп картофельный (с бульоном костным)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
3	18	Гуляш (со свининой, лопаточная часть)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным) (с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
5	48	Соки овощные, фруктовые или ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	890	32,38	33,65	118,84	909,14
		Итого за день	1560	44,86	58,15	203,42	1507,74

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 17:42:29 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 10.10.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	43	Какао с молоком	200	4,09	3,54	17,58	118,60
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	53	Масло (порция) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	140	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	670	12,48	24,50	84,58	598,60
Обед							
1	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
2	6	Суп картофельный (с бульоном костным)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
3	18	Гуляш (со свининой, лопаточная часть)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным) (с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
5	48	Соки овощные, фруктовые или ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	890	32,38	33,65	118,84	909,14
Полдник							
1	67	Запеканка со свежими плодами	220	6,20	10,62	56,75	268,69
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
		Итого за полдник	460	8,19	11,08	95,71	428,55
Ужин							
1	10	Капуста тушеная (с капустой белокочанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
2	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	62	Кукуруза сладкая	100	2,00	0,25	10,25	52,28
5	21	Котлеты, биточки (с маслом)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
		Итого за ужин	640	23,49	29,61	75,67	663,83
2 ужин							
1	75	Йогурт или биойгурт фруктовый	200	10,00	6,00	15,60	158,00
2							
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	200	10,00	6,00	15,60	158,00
		Итого за день	2860	86,54	104,84	390,40	4265,86