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: 2022.10.25 16:40:40 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 26.10.2022

Меню 7 – 11 лет

| № | № рецепта | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества | | | Энер-кая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 32 | Салат из зеленого горошка | 80 | 2,38 | 4,15 | 5,00 | 66,88 |
| 2 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 3 | 9 | Суп молочный с крупой (с крупой пшено) | 200 | 4,86 | 4,72 | 17,36 | 131,36 |
| 4 | 52 | Чай с сахаром, вареньем (джемом) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| 5 | 26 | Сосиска отварная | 60 | 8,07 | 14,73 | 0,36 | 197,74 |
| 6 | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 130 | 0,40 | 0,40 | 9,00 | 47,00 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | 730 | 18,58 | 24,68 | 83,57 | 654,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 7 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,72 | 11,48 | 133,80 |
| 2 | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой) | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 343,71 |
| 3 | 47 | Компот из смеси сухофркуктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 |
| 4 | 59 | Хлеб ржаной | 40 | 1,84 | 0,48 | 16,16 | 69,60 |
| 5 | 33 | Салат из квашенной капусты (с репчатым луком) | 90 | 1,44 | 4,59 | 7,42 | 77,97 |
| 6 | 25 | Птица или кролик тушенные в соусе (с курицей) | 90 | 12,93 | 15,38 | 2,77 | 201,52 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 770 | 32,35 | 33,34 | 108,49 | 959,40 |
| | | Итого за день | 1500 | 50,93 | 58,02 | 192,06 | 1614,20 |

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: 2022.10.25 16:40:51 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 26.10.2022

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 крупой пшено) | 250 | 6,08 | 5,90 | 21,70 | 164,20 |
| 2 | 52 | Чай с сахаром, вареньем (с джемом) | 200 | 0,06 | 0,00 | 13,96 | 55,82 |
| 3 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 4 | 26 | Сосиска отварная | 60 | 8,07 | 14,73 | 0,36 | 197,74 |
| 5 | 32 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 |
| 6 | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 130 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | 800 | 20,40 | 26,88 | 89,96 | 704,36 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 33 | Салат из квашенной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 86,63 |
| 2 | 7 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,40 | 14,35 | 167,25 |
| 3 | 25 | Птица или кролик, тушеная в соусе (с курицей) | 100 | 14,37 | 17,09 | 3,08 | 223,91 |
| 4 | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| 5 | 47 | Компот из смеси сухофркуктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 |
| 6 | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 890 | 38,30 | 38,70 | 128,30 | 1007,49 |
| | | Итого за день | 1690 | 58,70 | 65,58 | 218,26 | 1711,85 |

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: 2022.10.25 16:41:00 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 26.10.2022

Меню интернат

| № | № рецепта | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества | | | Энер-кая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 9 | Суп молочный с крупой (с крупой пшено) | 250 | 6,08 | 5,90 | 21,70 | 164,20 |
| 2 | 52 | Чай с сахаром, вареньем (с джемом) | 200 | 0,06 | 0,00 | 13,96 | 55,82 |
| 3 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 4 | 26 | Сосиска отварная | 60 | 8,07 | 14,73 | 0,36 | 197,74 |
| 5 | 32 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 |
| 6 | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 130 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | 800 | 20,40 | 26,88 | 89,96 | 704,36 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 33 | Салат из квашенной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 86,63 |
| 2 | 7 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,40 | 14,35 | 167,25 |
| 3 | 25 | Птица или кролик, тушеная в соусе (с курицей) | 100 | 14,37 | 17,09 | 3,08 | 223,91 |
| 4 | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| 5 | 47 | Компот из смеси сухофркуктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 |
| 6 | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 890 | 38,30 | 38,70 | 128,30 | 1007,49 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 48 | Соки фруктовые, овощные или ягодные (сок яблочный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 |
| 2 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 3 | 28 | Винегрет овощной (с луком репчатым) | 100 | 1,37 | 10,16 | 7,37 | 127,42 |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | | Итого за полдник | 360 | 5,18 | 10,82 | 65,46 | 367,86 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 86 | Картофель отварной | 180 | 3,43 | 5,18 | 27,62 | 170,82 |
| 2 | 51 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 |
| 3 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 4 | 36 | Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым) | 100 | 0,87 | 5,12 | 2,62 | 61,63 |
| 5 | 27 | Котлеты (биточки) рыбные (с треской) | 100 | 10,02 | 6,76 | 7,54 | 128,86 |
| | | Итого за ужин | 640 | 18,55 | 18,98 | 90,47 | 592,65 |
| 2 ужин | | | | | | | |
| 1 | 68 | Пирог открытый с повидлом | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,50 |
| 2 | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | | Итого за 2 ужин | 270 | 4,39 | 2,27 | 52,68 | 248,32 |
| | | Итого за день | 2960 | 86,82 | 97,65 | 426,87 | 2920,68 |