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: 2022.10.28 18:18:37 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 31.10.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Пудинг из творога (запеченый)	200	20,46	16,70	36,42	373,08
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
4	57	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
5	54	Сыр (порция) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
6							
7							
		Итого за завтрак	580	32,39	27,10	102,19	766,68
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным) (с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,88	156,00
5	37	Салат из соленых помидоров с луком	100	1,10	5,11	2,53	61,63
6	18	Гуляш (со свининой, шея)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
7							
		Итого за обед	890	30,76	35,16	144,89	1006,73
Полдник							
1	61	Кисель витаминизированный промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
2	79	Ватрушка с джемом	100	6,80	4,72	38,96	225,29
3	60	Апельсин	100	0,90	0,20	23,07	43,00
4							
5							
		Итого за полдник	400	7,70	4,92	76,43	350,29
Ужин							
1	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
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	83	Салат из белокачаной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90
5	27	Каотлеты (биточки) рыбные	100	10,02	6,76	7,54	128,86
		Итого за ужин	640	17,68	17,76	82,01	545,80
2 ужин							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	280	7,07	5,06	39,24	222,86
		Итого за день	2790	95,60	90,00	444,76	2891,76