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: 2022.11.18 16:34:03 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 20.11.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	56	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
2	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
3	38	Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	28,32	14,72	26,34	401,90
4	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
5	57	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	590	31,94	17,24	87,40	669,73
Обед							
1	37	Салат из соленых помидоров с луком	100	1,10	5,11	2,53	61,63
2	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	12,47	7,75	19,47	197,80
3	17	Голубцы с мясом и рисом	200	13,14	10,56	13,38	202,70
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,00	43,92	169,60
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	810	29,86	24,08	117,19	787,73
Полдник							
1	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	69	Оладьи	100	6,98	6,26	37,63	234,74
3	77	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,60	4,25	27,75	164,00
4							
5							
		Итого за полдник	350	10,64	10,53	79,34	454,56
Ужин							
1	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
3	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60
4	30	Икра овощная (промышленного производства) (кабачковая)	100	1,90	8,30	7,70	119,00
5	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36
		Итого за ужин	640	25,58	38,48	84,16	669,90
2 ужин							
1	61	Кисель витаминизированный промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
2	73	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	340	2,95	0,62	48,28	226,40
		Итого за день					