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: 2022.11.22 17:26:08 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.11.2022

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	180	16,72	15,38	3,17	344,77
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	67	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,87	5,12	2,62	61,63
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	500	20,52	21,18	57,38	618,26
Обед							
1	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	60	0,52	3,07	1,57	36,98
2	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	200	7,34	6,14	9,58	122,86
3	15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
4	27	Котлеты (биточки) рыбные	90	9,02	6,08	6,79	115,97
5	46	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	760	22,91	20,91	104,16	683,66
		Итого за день	1260	43,43	42,09	161,54	1301,92

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: 2022.11.22 17:26:19 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.11.2022

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	67	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,87	5,12	2,62	61,63
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	560	22,38	22,89	57,73	659,69
Обед							
1	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
2	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
3	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,58	164,70
4	27	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,02	6,76	7,54	128,86
5	46	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	890	26,71	26,13	112,48	779,37
		Итого за день	1450	79,09	49,02	170,21	1439,06

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: 2022.11.22 17:26:32 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.11.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	67	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,87	5,12	2,62	61,63
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	560	22,38	22,89	57,73	659,69
Обед							
1	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
2	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
3	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,58	164,70
4	27	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,02	6,76	7,54	128,86
5	46	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	890	26,71	26,13	112,48	779,37
Полдник							
1	48	Соки овощные, фруктовые или ягодные (вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
2	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
3	60	Апельсин	100	0,04	0,02	23,07	43,00
4							
5							
		Итого за полдник	370	5,77	2,27	86,19	341,50
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая с маслом (гречневая)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
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	33	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	25	Птица или кролик тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
		Итого за ужин	640	29,10	30,24	95,89	763,26
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	54	Сыр (порция) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	260	6,53	6,36	38,96	231,86
		Итого за день	2720	90,49	87,89	391,26	2775,68