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: 2022.11.30 16:44:15 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 01.12.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
2	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
5	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10
6							
7							
		Итого за завтрак	600	14,84	17,22	82,47	554,10
Обед							
1	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69
2	3	Суп из овощей (с фасолью) (с бульоном костным)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
3	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
5	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
6							
		Итого за обед	820	42,00	32,60	138,48	846,28
Полдник							
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	78	Ватрушка творожная	50	7,30	12,70	16,30	207,70
3	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
4							
5							
		Итого за полдник	350	12,04	16,36	36,16	339,50
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая с маслом (с пшеном)	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	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
5	85	Овощи натуральные соленые (помидоры соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
		Итого за ужин	640	28,34	24,96	89,74	686,92
2 ужин							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	8,01	5,28	51,87	274,86
		Итого за день	2710	105,23	96,42	398,72	2701,66