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: 2022.12.14 16:05:56 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 15.12.2022

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	32	Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5,00	66,88
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	26	Колбаса отварная	80	8,07	14,73	0,36	197,74
6							
7							
		Итого за завтрак	600	30,10	34,94	60,12	821,25
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным)	200	1,88	2,26	13,50	91,20
2	18	Гуляш (с говядиной)	80	11,64	13,43	2,31	176,80
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
4	34	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60
7							
		Итого за обед	730	25,81	25,87	95,77	721,47
		Итого за день	1330	55,91	60,81	155,89	1542,72

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: 2022.12.14 16:06:04 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 15.12.2022

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	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	26	Колбаса отварная	80	8,07	14,73	0,36	197,74
6							
7							
		Итого за завтрак	640	32,56	37,69	61,72	879,40
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	18	Гуляш (с говядиной)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	11	Каша рассыпчатая (с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	890	32,38	33,65	118,84	909,14
		Итого за день	1530	64,94	71,34	180,56	1788,54

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

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: 2022.12.14 16:06:11 +12'00'

Дата 15.12.2022

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	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	26	Колбаса отварная	80	8,07	14,73	0,36	197,74
6							
7							
		Итого за завтрак	640	32,56	37,69	61,72	879,40
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	18	Гуляш (с говядиной)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	11	Каша рассыпчатая (с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	890	32,38	33,65	118,84	909,14
Полдник							
1	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
2	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65
3	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
4							
5							
		Итого за полдник	400	6,42	7,27	93,39	458,85
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	243,75
2	88	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
3	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
		Итого за ужин	660	22,34	16,85	122,66	678,82
2 ужин							
1	65	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
2							
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	200	5,80	5,00	8,40	108,00
		Итого за день	2790	99,50	100,46	405,01	3034,21