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: 2022.12.16 17:03:49 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 17.12.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	530	12,07	24,10	74,78	551,60
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, перловая)	180	8,60	6,09	48,85	243,75
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
6	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
7							
		Итого за обед	890	30,38	31,52	147,18	953,45
Полдник							
1	76	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
2	70	Булочка сдобная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	11,40	7,20	53,90	328,80
Ужин							
1	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
5							
		Итого за ужин	570	31,87	28,98	85,91	574,81
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 (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	260	6,63	6,36	38,96	231,86
		Итого за день	2610	92,35	98,16	400,73	2640,52