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: 2022.12.19 10:02:47 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 19.12.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица)	250	6,30	5,90	19,82	157,40
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	630	9,79	21,48	81,47	548,26
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
3	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36
4	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	910	34,34	46,54	123,81	929,41
Полдник							
1	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
2	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	4,97	7,78	72,77	359,99
Ужин							
1	10	Капуста тушеная (с капустой белокочанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
2	89	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47
3	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
		Итого за ужин	640	28,63	11,99	82,36	549,16
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	260	5,26	1,92	47,96	229,62
		Итого за день	2800	82,99	89,71	408,37	2616,44