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: 2022.12.21 09:57:18 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.12.2022

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	80	1,10	8,13	5,90	101,94
2	41	Омлет натуральный (с молоком)	180	16,72	15,38	3,17	344,77
3	52	Чай с сахаром, вареньем (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	140	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	660	21,09	24,59	70,72	705,53
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,72	2,42	14,30	101,68
2	19	Жаркое по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,86
3	30	Икра баклажановая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	670	22,96	23,93	95,42	687,94
		Итого за день	1330	44,05	48,52	166,14	1393,47

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: 2022.12.21 09:57:26 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.12.2022

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42
2	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
3	52	Чай с сахаром, вареньем (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	140	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	700	23,22	28,33	72,54	772,44
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,09	17,88	127,10
2	19	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	30	Икра баклажановая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	810	29,28	33,33	106,81	845,24
		Итого за день	1510	52,50	61,66	179,35	1617,68

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: 2022.12.21 09:57:35 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.12.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42
2	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
3	52	Чай с сахаром, вареньем (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	140	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	550	13,00	26,46	71,11	561,57
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,09	17,88	127,10
2	19	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	30	Икра баклажановая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	820	37,33	37,14	128,05	830,59
Полдник							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	67	Запеканка со свежими плодами	220	6,20	10,62	56,75	268,69
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
		Итого за полдник	460	8,19	11,08	95,71	428,55
Ужин							
1	10	Капуста тушеная (с капустой белокочанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
2	21	Котлеты, биточки (с маслом)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	85	Огурцы соленые	100	0,66	0,12	2,28	13,20
		Итого за ужин	640	22,15	29,48	67,70	624,75
2 ужин							
1	65	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	260	8,61	5,66	45,89	262,00
		Итого за день	2730	89,28	109,82	408,46	2707,46