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: 2022.12.23 17:18:47 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 25.12.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	38	Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	28,32	14,78	26,34	401,90
2	56	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
3	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
5	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60
6							
7							
		Итого за завтрак	570	31,02	17,06	79,32	634,93
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	17	Голубцы с мясом и рисом	200	13,14	10,56	13,38	202,70
3	37	Салат из соленых помидоров с луком	100	1,10	5,11	2,53	61,63
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	810	29,86	24,32	117,19	787,81
Полдник							
1	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	69	Оладьи	100	6,98	6,26	37,63	234,74
3	77	молоко сгущенное с сахаром	50	3,60	4,25	27,75	164,00
4							
5							
		Итого за полдник	350	10,64	10,53	79,34	454,56
Ужин							
1	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
2	27	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,02	6,76	7,54	128,86
3	36	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	5,12	2,62	61,63
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
		Итого за ужин	640	18,55	18,98	90,47	592,65
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	2630	96,70	77,25	405,28	2701,81