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: 2022.11.28 16:53:42 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 29.11.2022

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	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
4	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	60	Апельсин	100	0,90	0,20	23,07	43,00
6							
7							
		Итого за завтрак	660	23,72	28,13	85,81	768,44
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	19	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	48	Соки овощные, фруктовые или ягодные (с вишней)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	33	Салат из квашеной капусты (с луком репчатым)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
6							
7							
		Итого за обед	810	28,98	29,47	107,35	812,87
Полдник							
1	52	Чай с сахаром, вареньем (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	67	Запеканка со свежими плодами	220	6,20	10,62	56,75	268,69
4							
5							
		Итого за полдник	460	8,13	11,08	95,97	428,51
Ужин							
1	17	Голубцы с мясом и рисом	200	13,14	10,56	13,38	202,70
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	37	Салат из соленых помидоров с луком	100	1,10	5,11	2,53	61,63
4	61	Кисель витаминизированный промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого за ужин	660	17,45	16,73	78,00	549,33
2 ужин							
1	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	54	Сыр порция (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	260	7,93	7,60	40,06	251,34
		Итого за день	2850	86,21	93,01	407,19	2810,49