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: 2023.01.12 15:58:08 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 13.01.2023

Меню 7 – 11 лет

| № | № рецепта | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества | | | Энер-кая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 56 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 |
| 2 | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,84 | 0,48 | 16,16 | 69,60 |
| 3 | 40 | Пудинг из творога (запеченный с соусом) | 160 | 16,37 | 13,36 | 29,14 | 298,46 |
| 4 | 44 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 5 | 57 | Плоды или ягоды свежие (груши) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | 530 | 19,07 | 15,64 | 82,12 | 531,49 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 6 | Суп картофельный (с бульоном костным) | 200 | 1,88 | 2,26 | 13,50 | 91,20 |
| 2 | 18 | Гуляш (с говядиной) (заплечная часть) | 80 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,80 |
| 3 | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном) | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| 4 | 72 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 1,00 | 5,20 | 3,10 | 62,50 |
| 5 | 48 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 |
| 6 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 790 | 26,93 | 27,64 | 115,64 | 814,69 |
| | | Итого за день | 1320 | 46,00 | 43,28 | 197,76 | 1346,18 |

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

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: 2023.01.12 15:58:20 +12'00'

Дата 13.01.2023

Меню 12 лет и старше

| № | № рецепта | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества | | | Энер-кая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 38 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 |
| 2 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 3 | 40 | Пудинг из творога (запеченный с соусом) | 200 | 20,46 | 16,70 | 36,42 | 373,08 |
| 4 | 44 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 5 | 57 | Плоды или ягоды свежие (груши) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | 590 | 24,13 | 19,16 | 111,13 | 692,51 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 6 | Суп картофельный (с бульоном костным) | 250 | 2,35 | 2,82 | 16,88 | 114,00 |
| 2 | 18 | Гуляш (с говядиной) (заплечная часть) | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 |
| 3 | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| 4 | 72 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 1,00 | 5,20 | 3,10 | 62,50 |
| 5 | 48 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 |
| 6 | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 890 | 31,97 | 32,84 | 113,68 | 878,84 |
| | | Итого за день | 1480 | 56,10 | 52,00 | 224,81 | 1571,35 |

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: 2023.01.12 15:58:29 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 13.01.2023

Меню интернат

| № | № рецепта | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества | | | Энер-кая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 38 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 |
| 2 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 3 | 40 | Пудинг из творога (запеченный с соусом) | 200 | 20,46 | 16,70 | 36,42 | 373,08 |
| 4 | 44 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 5 | 57 | Плоды или ягоды свежие (груши) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | 590 | 24,13 | 19,16 | 111,13 | 692,51 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 6 | Суп картофельный (с бульоном костным) | 250 | 2,35 | 2,82 | 16,88 | 114,00 |
| 2 | 18 | Гуляш (с говядиной) (заплечная часть) | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 |
| 3 | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| 4 | 72 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 1,00 | 5,20 | 3,10 | 62,50 |
| 5 | 48 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 |
| 6 | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 890 | 31,97 | 32,84 | 113,68 | 878,84 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 52 | Чай с сахаром (джемом) | 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 | 10 | Капуста тушенная (с капустой белокочанной) | 180 | 3,67 | 6,62 | 14,20 | 138,60 |
| 2 | 85 | Огурцы соленые | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 |
| 3 | 21 | Котлеты, биточки (шницель) с маслом | 100 | 15,00 | 22,00 | 13,02 | 312,73 |
| 4 | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 |
| 5 | 52 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| | | Итого за ужин | 640 | 22,15 | 29,48 | 67,70 | 624,75 |
| 2 ужин | | | | | | | |
| 1 | 75 | Йогурт или биойогурт фруктовый питьевой | 200 | 10,00 | 6,00 | 15,60 | 158,00 |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | | Итого за 2 ужин | 200 | 10,00 | 6,00 | 15,60 | 158,00 |
| | | Итого за день | 2670 | 98,89 | 98,01 | 387,45 | 2808,66 |