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: 2023.01.13 16:54:04 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 14.01.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с крупой пшено)	250	6,08	5,90	21,70	164,20
2	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
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	650	14,93	11,38	96,90	482,02
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	11	Каша рассыпчатая (с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	890	37,68	38,62	121,04	968,89
Полдник							
1	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
2	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	5,18	10,82	65,46	367,86
Ужин							
1	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	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	200	1,42	1,26	14,80	75,34
		Итого за ужин	640	18,55	18,98	90,47	592,65
2 ужин							
1	65	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
2	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	11,38	12,07	69,53	434,65
		Итого за день	2840	87,72	91,87	443,40	2846,07