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: 2023.01.16 17:11:36 +12'00'

Дата 17.01.2023

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с крупой пшеном)	200	4,86	4,72	17,36	131,36
2	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
3	32	Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5,00	66,88
4	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	580	15,19	14,15	74,49	473,06
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,48	133,80
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
3	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	90	12,93	15,38	2,77	201,52
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	90	1,44	4,59	7,42	77,97
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
6	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60
7							
		Итого за обед	770	32,35	33,34	108,49	859,44
		Итого за день	1350	47,54	47,49	182,98	1332,50

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: 2023.01.16 17:11:46 +12'00'

Дата 17.01.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ 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	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
4	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	650	17,01	16,37	80,08	522,62
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой)	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	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	890	38,30	38,70	128,30	1007,49
		Итого за день	1540	55,31	55,07	208,38	1530,11

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: 2023.01.16 17:11:55 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 17.01.2023

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	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
4	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	650	17,01	16,37	80,08	522,62
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой)	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	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	890	38,30	38,70	128,30	1007,49
Полдник							
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	66	Творожно-пшенная запеканка	150	10,20	7,00	14,10	159,40
4							
5							
		Итого за полдник	390	16,15	10,98	56,94	382,00
Ужин							
1	19	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14
2	37	Салат из соленых помидоров с луком	100	1,10	5,11	2,53	61,63
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого за ужин	660	22,95	26,87	82,86	657,63
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, повидлом (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	260	2,09	14,96	39,48	291,82
		Итого за день	2850	96,50	107,88	387,66	2861,56