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: 2023.01.19 15:06:35 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 20.01.2023

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	80	1,10	8,13	5,90	101,94
2	41	Омлет натуральный (с молоком)	180	16,72	15,38	3,17	344,77
3	52	Чай с сахаром, вареньем (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	140	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	660	21,09	24,59	70,72	705,53
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,72	2,42	14,30	101,68
2	19	Жаркое по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,86
3	33	Салат из квашенной капусты (с репчатым луком)	90	1,44	4,59	7,42	77,97
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	700	23,26	23,18	98,22	694,51
		Итого за день	1360	44,35	47,77	168,94	1400,04

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: 2023.01.19 15:06:47 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 20.01.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ 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	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
3	52	Чай с сахаром, вареньем (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	140	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	700	23,22	28,33	72,54	772,44
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,09	17,88	127,10
2	19	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	33	Салат из квашенной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	810	28,98	29,53	107,35	812,87
		Итого за день	1510	52,20	57,86	179,89	1585,31

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: 2023.01.19 15:06:59 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 20.01.2023

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	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
3	52	Чай с сахаром, вареньем (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	140	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	550	13,00	26,46	71,11	561,57
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,09	17,88	127,10
2	19	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	33	Салат из квашенной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	810	28,98	29,53	107,35	812,87
Полдник							
1	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
2	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65
3	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
4							
5							
		Итого за полдник	400	6,42	7,27	93,39	458,85
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	243,75
2	85	(Помидоры соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
3	88	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
		Итого за ужин	660	21,01	16,78	100,78	588,21
2 ужин							
1	65	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
2							
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	200	5,80	5,00	8,40	108,00
		Итого за день	2620	75,21	85,04	381,03	2529,50