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: 2023.01.24 13:27:43 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 24.01.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
2	52	Чай с сахаром (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	580	27,69	28,77	63,61	756,65
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок яблочный)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	37	Салат из лечо с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
6							
7							
		Итого за обед	820	39,78	33,11	108,48	738,12
		Итого за день	1400	67,47	61,88	172,09	1494,77

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: 2023.01.24 13:27:54 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 24.01.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
2	52	Чай с сахаром (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	580	27,69	28,77	63,61	756,65
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок яблочный)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	37	Салат из лечо с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
6							
7							
		Итого за обед	820	39,78	33,11	108,48	738,12
Полдник							
1	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
2	61	Кисель витаминизированный промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
3							
4							
5							
		Итого за полдник	270	4,33	2,25	53,12	274,50
Ужин							
1	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14
2	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
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							
		Итого за ужин	560	23,51	28,48	80,91	658,75
2 ужин							
1	38	Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	28,32	14,78	26,34	401,90
2	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	400	29,74	16,04	41,14	477,24
		Итого за день	2630	125,05	108,65	347,26	2905,26