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: 2023.01.26 16:46:43 +12'00'

Дата 27.01.2023

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	54	Сыр (порция) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	40	Пудинг из творога (запеченный с соусом)	160	16,37	13,36	29,14	298,46
4	52	Чай с сахаром (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	535	23,12	18,76	91,29	611,28
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,72	2,42	14,30	101,68
2	23	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	10,10	5,96	166,50
3	16	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70
4	33	Салат из квашенной капусты (с луком репчатым)	90	1,44	4,59	7,42	77,97
5	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	790	26,74	23,14	127,02	806,05
		Итого за день	1325	49,86	41,90	218,92	1417,33

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: 2023.01.26 16:46:52 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 27.01.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	54	Сыр (порция) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
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	52	Чай с сахаром (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	580	28,37	23,58	98,57	703,90
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
3	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
4	33	Салат из квашенной капусты (с луком репчатым)	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	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	890	30,23	26,45	139,42	900,57
		Итого за день	1470	58,60	50,03	237,99	1604,47

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: 2023.01.26 16:47:01 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 27.01.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	54	Сыр (порция) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
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	52	Чай с сахаром (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	580	28,37	23,58	98,57	703,90
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
3	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
4	33	Салат из квашенной капусты (с луком репчатым)	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	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	890	30,23	26,45	139,42	900,57
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	17	Голубцы с мясом и рисом	200	13,14	10,56	13,38	202,70
2	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
		Итого за ужин	600	22,94	24,80	59,56	544,92
2 ужин							
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	9,66	10,61	78,71	445,25
		Итого за день	2730	96,38	96,26	441,72	2962,50