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: 2023.02.10 18:02:34 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 11.02.2023

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	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
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
6							
7							
		Итого за завтрак	580	22,07	32,67	65,17	777,06
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
3	88	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
4	84	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40
5	46	Компот из свежих плодов (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	910	28,16	31,80	118,08	860,08
Полдник							
1	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
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							
5							
		Итого за полдник	360	4,97	7,78	72,77	359,99
Ужин							
1	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
2	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
3	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36
4	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
5	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
		Итого за ужин	660	29,26	32,95	97,57	681,21
2 ужин							
1	65	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2							
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	200	5,80	5,00	8,00	106,00
		Итого за день	2710	90,26	110,20	361,59	2784,34