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: 2023.01.27 16:16:12 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 29.01.2023

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	6	Суп картофельный (с бульоном костным)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	10	Капуста тушеная (с капустой белокочанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
3	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
6	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
7							
		Итого за обед	890	25,02	32,37	81,22	726,98
Полдник							
1	82	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30
2	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	19,97	9,68	74,25	451,12
Ужин							
1	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
5	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
		Итого за ужин	620	19,80	30,12	91,71	735,96
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	2720	87,60	93,54	335,26	2542,68