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 16:16:23 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 30.01.2023

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	200	4,26	4,30	15,20	116,60
2	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31
3	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	30	Икра овощная (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	570	23,40	16,55	72,77	502,13
Обед							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	200	7,34	6,14	9,58	122,86
2	15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
3	27	Котлеты (биточки) рыбные	90	9,02	6,08	6,79	115,97
4	36	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	36,98
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	760	22,91	20,91	104,16	683,66
		Итого за день	1330	46,31	37,46	176,93	1185,79

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 16:16:33 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 30.01.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75
2	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31
3	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	30	Икра овощная (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	660	25,23	21,19	79,65	578,88
Обед							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
2	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
3	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86
4	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
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	890	26,71	26,13	112,43	779,37
		Итого за день	1550	51,94	47,32	192,08	1358,25

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 16:16:41 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 30.01.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75
2	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31
3	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	30	Икра овощная (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	660	25,23	21,19	79,65	578,88
Обед							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
2	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
3	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86
4	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
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	890	26,71	26,13	112,43	779,37
Полдник							
1	76	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
2	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	11,40	7,20	53,90	328,80
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
3	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	85	Помидоры соленые	100	0,66	0,12	2,28	13,20
5	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
		Итого за ужин	640	28,32	24,94	100,54	725,30
2 ужин							
1	75	Йогурт или биойогурт фруктовый питьевой	200	10,00	6,00	15,60	158,00
2							
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	200	10,00	6,00	15,60	158,00
		Итого за день	2750	101,66	85,46	362,12	2570,35