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: 2023.01.30 17:04:52 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 31.01.2023

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 кукурузной крупой)	200	4,02	4,32	15,24	116,00
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	15	0,12	10,88	0,19	99,00
4	100	Печенье	100	8,00	16,00	65,00	440,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	575	19,03	35,40	135,90	929,60
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным)	200	1,88	2,26	13,50	91,20
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть)	80	11,64	13,43	2,31	176,80
3	121	Пюре гороховое	150	17,28	4,26	28,86	270,30
4	34	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60
7							
		Итого за обед	730	34,49	24,04	85,99	748,02
		Итого за день	1305	53,52	59,44	221,89	1677,62

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 31.01.2023

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 кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
5	100	Печенье	100	8,00	16,00	65,00	440,00
6							
7							
		Итого за завтрак	630	20,07	40,10	139,78	991,60
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	121	Пюре гороховое	200	23,03	5,70	57,75	360,40
4	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	910	45,10	32,04	130,22	977,04
		Итого за день	1540	65,17	72,14	270,00	1968,64

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 31.01.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
5	100	Печенье	100	8,00	16,00	65,00	440,00
6							
7							
		Итого за завтрак	630	20,07	40,10	139,78	991,60
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	121	Пюре гороховое	200	23,03	5,70	57,75	360,40
4	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	910	45,10	32,04	130,22	977,04
Полдник							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	67	Запеканка со свежими плодами	220	6,20	10,62	56,75	268,69
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
		Итого за полдник	460	8,19	11,08	95,71	428,55
Ужин							
1	10	Капуста тушеная (с капустой белокочанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
2	52	Чай с сахаром, вареньем (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	85	Огурцы соленые	100	0,66	0,12	2,28	13,20
5	21	Шницели (с маслом) с говядиной	100	15,00	22,00	13,02	312,73
		Итого за ужин	640	22,15	29,48	67,70	624,75
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	2840	105,51	118,70	449,01	3179,94