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: 2023.03.03 16:03:08 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 05.03.2023

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	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, (сахаром)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	630	8,76	20,96	80,91	536,57
Обед							
1	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69
4	46	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
5	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
6							
7							
		Итого за обед	820	41,82	32,52	122,44	791,28
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	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	52	Чай с сахаром (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	85	Помидоры соленые	100	0,66	0,12	2,28	13,20
		Итого за ужин	640	28,34	24,96	89,74	686,92
2 ужин							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	8,01	5,28	51,87	274,86
		Итого за день	2750	91,90	91,50	417,73	2649,62