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: 2023.03.09 15:33:01 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 10.03.2023

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
2	27	Котлеты (биточки) рыбные	50	5,01	3,38	3,77	64,43
3	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
6	100	Печенье	100	8,00	15,00	66,00	440,00
7							
		Итого за завтрак	620	20,02	29,18	147,13	951,08
Обед							
1	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,94	2,62	10,88	80,81
2	3	Суп из овощей (с фасолью, бульоном костным)	200	8,22	6,20	11,48	135,50
3	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	13,92	169,60
5	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
6							
7							
		Итого за обед	730	37,31	29,31	98,36	758,52
		Итого за день	1350	57,33	58,49	245,49	1709,60

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: 2023.03.09 15:33:20 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 10.03.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10
3	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6	100	Печенье	100	8,00	15,00	66,00	440,00
7							
		Итого за завтрак	700	23,99	35,10	153,82	1046,50
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	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
5	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
6							
7							
		Итого за обед	820	42,00	32,60	138,48	846,28
		Итого за день	1520	65,99	67,70	292,30	1892,78

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: 2023.03.09 15:33:37 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 10.03.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10
3	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6	100	Печенье	100	8,00	15,00	66,00	440,00
7							
		Итого за завтрак	700	23,99	35,10	153,82	1046,50
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	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
5	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
6							
7							
		Итого за обед	820	42,00	32,60	138,48	846,28
Полдник							
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	78	Ватрушка творожная	50	7,30	12,70	16,30	207,70
3	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
4							
5							
		Итого за полдник	350	11,78	16,64	43,68	373,30
Ужин							
1	88	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	11
3	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
		Итого за ужин	660	23,46	22,90	118,58	479,72
2 ужин							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	260	6,63	6,36	38,96	231,86
		Итого за день	2790	107,86	113,60	493,52	2977,66