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: 2023.03.17 17:16:19 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 18.03.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
3	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	630	12,47	24,50	84,58	598,60
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	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
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	36,84	33,32	129,00	797,49
Полдник							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	82	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30
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	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
2	88	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
3	85	Помидоры соленые	100	0,66	0,12	2,28	13,20
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
		Итого за ужин	660	15,08	23,87	80,32	582,00
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	2670	90,16	96,37	376,15	2535,21