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: 2023.03.24 16:23:36 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 25.03.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
2	74	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
7							
		Итого за завтрак	660	24,79	24,35	72,95	744,36
Обед							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
5	46	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	890	37,71	38,67	115,70	952,68
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	2770	103,35	101,57	351,22	2836,16