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: 2023.02.27 10:46:49 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 27.02.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	540	18,30	21,43	87,47	594,16
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
3	88	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
4	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	910	18,64	37,72	117,95	884,00
Полдник							
1	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
2	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65
3							
4							
5							
		Итого за полдник	300	5,62	7,07	85,89	420,85
Ужин							
1	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
2	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5							
		Итого за ужин	570	26,28	25,35	84,69	514,33
2 ужин							
1	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
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							
5							
		Итого за 2 ужин	280	4,39	16,42	52,95	363,34
		Итого за день	2600	73,23	107,99	428,95	2776,68