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 16:24:15 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 27.03.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
2	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
5	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
6							
7							
		Итого за завтрак	460	12,47	40,07	59,84	668,98
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть)	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	810	28,98	29,47	107,35	812,87
Полдник							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джем)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	67	Запеканка со свежими плодами (со сгущенным молоком	220	6,20	10,62	56,75	268,69
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
		Итого за полдник	460	8,13	11,08	95,97	428,51
Ужин							
1	17	Голубцы с мясом и рисом	200	13,14	10,56	13,38	202,70
2	37	Салат из соленых помидоров с луком	100	1,10	5,11	2,53	61,63
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
5	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
		Итого за ужин	660	17,45	16,63	78,50	549,33
2 ужин							
1	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
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	7,93	7,60	40,06	251,34
		Итого за день	2650	74,96	104,85	381,72	2711,03