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: 2023.03.31 16:52:58 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 02.04.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	38	Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	28,32	14,78	26,34	401,90
2	56	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
3	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
5	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
6							
7							
		Итого за завтрак	590	31,94	17,30	87,40	669,73
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	18	Гуляш (с говядиной)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	890	31,73	34,89	127,30	945,84
Полдник							
1	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
2	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	6,35	9,04	62,81	341,13
Ужин							
1	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2	89	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47
3	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
		Итого за ужин	660	30,84	17,11	108,84	658,69
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	2760	107,49	84,7	425,31	2847,25