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: 2023.04.04 17:34:28 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 04.04.2023

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	180	16,72	15,38	3,17	344,77
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом (с джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	32	Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5,00	66,88
6							
7							
		Итого за завтрак	600	30,04	34,94	60,38	821,21
Обед							
1	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	60	0,52	3,07	1,57	36,98
2	3	Суп из овощей (с фасолью, бульоном костным)	200	8,22	6,20	11,48	135,50
3	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
4	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	13,92	169,60
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	730	33,94	29,70	102,70	766,29
		Итого за день	1330	63,98	64,64	163,08	1587,50

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: 2023.04.04 17:34:38 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 04.04.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ 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	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
6							
7							
		Итого за завтрак	640	32,50	37,69	61,98	879,36
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	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
4	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	820	36,35	33,30	136,62	824,82
		Итого за день	1460	68,85	70,99	198,60	1704,18

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: 2023.04.04 17:34:50 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 04.04.2023

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	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
6							
7							
		Итого за завтрак	640	32,50	37,69	61,98	879,36
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	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
4	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за обед	820	36,35	33,30	136,62	824,82
Полдник							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	8,19	11,08	95,71	428,55
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	18	Гуляш (с говядиной,лопаточная часть)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
		Итого за ужин	640	30,62	25,07	103,95	754,59
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	260	5,26	1,92	47,96	229,62
		Итого за день	2820	112,92	109,06	446,22	3116,94