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: 2023.04.07 16:04:22 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 08.04.2023

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 | 6 | Суп картофельный (с бульоном костным) | 250 | 2,35 | 2,82 | 16,88 | 114,00 |
| 2 | 19 | Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть) | 200 | 18,52 | 20,68 | 18,94 | 337,14 |
| 3 | 83 | Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 |
| 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 | 26,49 | 29,24 | 106,76 | 799,04 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 66 | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 10,20 | 7,00 | 14,10 | 159,40 |
| 2 | 43 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | | Итого за полдник | 350 | 14,28 | 10,54 | 31,68 | 278,00 |
| 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 | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| 4 | 62 | Кукуруза сахарная | 100 | 2,00 | 0,25 | 10,25 | 52,25 |
| 5 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| | | Итого за ужин | 660 | 16,49 | 23,96 | 91,14 | 634,27 |
| 2 ужин | | | | | | | |
| 1 | 51 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 |
| 2 | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 |
| 3 | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,00 |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | | Итого за 2 ужин | 280 | 4,34 | 16,48 | 39,30 | 311,74 |
| | | Итого за день | 2690 | 93,54 | 97,52 | 356,28 | 2692,78 |