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 16:04:32 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 09.04.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42
2	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	560	22,82	27,93	62,74	725,44
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
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	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
7							
		Итого за обед	890	28,44	30,76	118,92	867,55
Полдник							
1	82	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
4							
5							
		Итого за полдник	360	20,03	9,68	73,99	451,16
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	243,75
2	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
3	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
		Итого за ужин	640	27,25	28,94	112,43	765,38
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	2710	105,17	103,67	407,04	3041,39