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: 2023.04.19 13:15:26 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 19.04.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с крупой пшеном шлифованным)	250	6,08	5,90	21,70	164,20
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
5	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
6							
7							
		Итого за завтрак	630	12,09	26,27	80,06	591,62
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	84	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40
3	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
4	88	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	910	28,61	31,78	108,57	826,68
Полдник							
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	66	Творожно-пшенная запеканка	150	10,20	7,00	14,10	159,40
4							
5							
		Итого за полдник	390	16,15	10,98	56,94	382,00
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	89	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47
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	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
		Итого за ужин	640	34,73	17,45	126,58	788,31
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	2830	98,21	92,84	411,11	2820,47