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: 2023.05.05 17:50:17 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 09.05.2023

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	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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							
6							
7							
		Итого за завтрак	560	24,49	22,96	61,36	681,66
Обед							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
2	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
3	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86
4	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	890	26,89	26,21	128,47	834,37
Полдник							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джем)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	82	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	19,97	9,68	74,25	451,12
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	85	Овощи натуральные соленые (Помидоры соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
		Итого за ужин	660	15,10	23,89	69,52	543,62
2 ужин							
1	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
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	7,93	7,60	40,06	251,34
		Итого за день	2730	94,38	90,34	373,66	2762,11