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: 2023.05.12 16:32:45 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 15.05.2023

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
2	27	Котлеты (биточки) рыбные	50	5,01	3,38	3,77	64,43
3	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	108,00
4	58	Хлеб пшеничный	60	1,84	0,48	16,16	69,60
5	30	Икра овощная (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
6							
7							
		Итого за завтрак	520	12,45	14,00	69,40	450,68
Обед							
1	37	Салат из лечо с луком (с луком репчатым)	60	0,66	3,07	1,52	36,98
2	3	Суп из овощей (с кукурузой, с 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	49	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
6							
7							
		Итого за обед	710	33,11	29,52	110,92	679,89
		Итого за день	1230	45,56	43,52	180,32	1130,57

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: 2023.05.12 16:32:58 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 15.05.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
2	27	Котлеты (биточки) рыбные	80	8,02	5,42	6,02	103,10
3	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	108,00
4	58	Хлеб пшеничный	60	1,84	0,48	16,16	69,60
5	30	Икра овощная (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
6							
7							
		Итого за завтрак	600	16,42	19,92	76,09	546,10
Обед							
1	37	Салат из лечо с луком (с луком репчатым)	100	61,63	1,10	5,11	2,53
2	3	Суп из овощей (с кукурузой, с бульоном костным)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
3	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
4	49	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
6							
7							
		Итого за обед	820	97,06	29,34	125,46	714,12
		Итого за день	1420	113,48	49,26	201,55	1260,22

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: 2023.05.12 16:33:10 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 15.05.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
2	27	Котлеты (биточки) рыбные	80	8,02	5,42	6,02	103,10
3	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	108,00
4	58	Хлеб пшеничный	60	1,84	0,48	16,16	69,60
5	30	Икра овощная (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
6							
7							
		Итого за завтрак	600	16,42	19,92	76,09	546,10
Обед							
1	37	Салат из лечо с луком (с луком репчатым)	100	61,63	1,10	5,11	2,53
2	3	Суп из овощей (с кукурузой, с бульоном костным)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
3	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
4	49	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
6							
7							
		Итого за обед	820	97,06	29,34	125,46	714,12
Полдник							
1	52	Чай с сахаром	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	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой кукурузной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31
4	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
5							
		Итого за ужин	530	30,93	22,16	73,70	599,31
2 ужин							
1	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
2	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
3	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	8,01	5,28	51,87	274,86
		Итого за день	2610	172,39	86,38	401,37	2585,51