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: 2023.09.08 17:24:21 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 11.09.2023

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	13	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	138,45
2	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31
3	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	60	0,52	3,07	1,57	36,98
4	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
5	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
6	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
7							
		Итого за завтрак	520	25,38	15,75	77,25	491,88
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	200	1,32	4,04	9,04	84,80
2	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	150	3,06	5,52	11,83	115,50
3	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	90	13,50	19,80	11,72	281,46
4	62	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,15	6,15	31,35
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
7	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
		Итого за обед	760	22,87	30,19	92,28	736,35
		Итого за день	1280	48,25	45,94	169,53	1228,23

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: 2023.09.08 17:24:32 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 11.09.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31
3	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
4	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
5	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
6	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
7							
		Итого за завтрак	630	28,50	19,54	97,48	606,08
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
3	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
4	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
7	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
		Итого за обед	910	27,04	34,83	112,67	876,22
		Итого за день	1540	55,54	54,37	210,15	1482,30

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: 2023.09.08 17:24:42 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 11.09.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31
3	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
4	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
5	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
6	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
7							
		Итого за завтрак	630	28,50	19,54	97,48	606,08
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
3	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
4	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
7	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
		Итого за обед	910	27,04	34,83	112,67	876,22
Полдник							
1	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
2	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65
3							
4							
5							
		Итого за полдник	300	5,62	7,07	85,89	420,85
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	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
		Итого за ужин	610	26,53	30,68	88,13	685,47
2 ужин							
1	65	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
2							
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	200	5,80	5,00	8,40	108,00
		Итого за день	2650	93,49	97,12	392,57	2696,62