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: 2023.09.20 17:14:41 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 21.09.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ 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	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
3	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
4	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
5	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
6							
7							
		Итого за завтрак	550	14,56	12,73	79,10	474,26
Обед							
1	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
2	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
3	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
4	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
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 обед	840	31,06	30,76	131,11	772,81
		Итого за день	1390	45,62	43,49	210,21	1247,07

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: 2023.09.20 17:14:48 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 21.09.2023

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	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
3	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
4	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
5	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
6							
7							
		Итого за завтрак	550	14,56	12,73	79,10	474,26
Обед							
1	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
2	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
3	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
4	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
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 обед	840	31,06	30,76	131,11	772,81
Полдник							
1	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
2	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	5,18	10,82	65,46	367,86
Ужин							
1	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86
3	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
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	17,73	18,63	95,27	604,30
2 ужин							
1	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
2	73	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	340	2,95	0,62	48,28	226,40
		Итого за день	2730	71,48	73,56	419,22	2445,63