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: 2023.09.22 15:41:28 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 24.09.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75
2	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
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	680	26,36	19,66	87,88	595,87
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	100	10,09	18,41	0,45	247,18
3	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
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	23,77	33,21	119,56	902,01
Полдник							
1	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
2	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
3	60	Апельсин	100	0,90	0,20	23,07	43,00
4							
5							
		Итого за полдник	370	6,63	2,45	86,19	341,50
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
3	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
4	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
5	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
		Итого за ужин	560	28,46	25,33	107,11	754,43
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	2780	91,85	87,01	439,7	2825,67