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: 2023.10.06 16:00:10 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 09.10.2023

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 гречневой крупой ядрица)	250	6,30	5,90	19,82	157,40
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
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	14,78	12,73	77,22	467,46
Обед							
1	5	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
3	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
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	930	32,45	26,15	142,72	885,23
		Итого за день	1480	47,23	38,88	219,94	1352,69

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

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: 2023.10.06 16:00:21 +12'00'

Дата 09.10.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица)	250	6,30	5,90	19,82	157,40
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
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	14,78	12,73	77,22	467,46
Обед							
1	5	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
3	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
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	930	32,45	26,15	142,72	885,23
Полдник							
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	66	Творожно-пшенная запеканка	150	10,20	7,00	14,10	159,40
4							
5							
		Итого за полдник	390	16,15	10,98	56,94	382,00
Ужин							
1	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14
2	72	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	5,20	3,10	62,50
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого за ужин	660	22,79	26,96	83,69	658,46
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	260	2,09	14,96	39,48	291,82
		Итого за день	2790	88,26	91,78	400,05	2684,97