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: 2023.10.13 16:16:04 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 15.10.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
3	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
4	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
5	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
6							
7							
		Итого за завтрак	550	12,98	24,35	80,59	577,80
Обед							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
2	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
3	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
4	84	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40
5	46	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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	25,78	31,97	116,39	841,98
Полдник							
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	78	Ватрушка творожная	50	7,30	12,70	16,30	207,70
3							
4							
5							
		Итого за полдник	250	11,38	16,24	33,88	326,30
Ужин							
1	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
2	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
3	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
		Итого за ужин	640	21,60	28,07	84,91	668,22
2 ужин							
1	65	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2							
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	200	5,80	5,00	8,00	106,00
		Итого за день	2570	77,54	105,63	323,77	2520,3