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: 2023.10.20 18:14:55 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 21.10.2023

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	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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	650	13,38	24,75	90,39	624,80
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69
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	830	31,82	28,85	129,67	900,83
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	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
2	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5							
		Итого за ужин	570	26,77	29,17	83,74	547,43
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	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	280	7,07	5,06	39,24	222,86
		Итого за день	2630	84,66	94,9	428,93	2716,77