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: 2023.11.02 14:29:34 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 03.11.2023

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 | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,00 |
| 3 | 51 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 |
| 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 | 11,03 | 22,45 | 87,56 | 582,29 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 4 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80) | 250 | 12,47 | 7,75 | 19,47 | 197,88 |
| 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 | 29,07 | 32,05 | 123,89 | 886,28 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 43 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| 2 | 68 | Пирог открытый с повидлом | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,50 |
| 3 | 81 | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | | Итого за полдник | 370 | 9,21 | 5,99 | 63,80 | 349,10 |
| 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 | 33 | Салат из квашеной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 86,63 |
| 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 | 29,15 | 30,18 | 109,54 | 814,86 |
| 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 | 2790 | 84,26 | 95,67 | 392,79 | 2738,53 |