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: 2023.11.03 18:04:15 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 05.11.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42
2	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
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	580	23,73	28,18	68,55	751,64
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
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 обед	830	29,70	29,70	113,57	838,34
Полдник							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	67	Запеканка со свежимы плодами (со сгущенным молоком	220	6,20	10,62	56,75	268,69
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
		Итого за полдник	460	8,13	11,08	95,97	428,51
Ужин							
1	17	Голубцы ленивые	200	17,42	12,10	18,50	251,26
2	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
5	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
		Итого за ужин	660	21,85	18,19	82,92	571,75
2 ужин							
1	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
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	7,93	7,60	40,06	251,34
		Итого за день	2790	91,34	94,75	401,07	2841,58