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: 2023.11.08 15:50:35 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 09.11.2023

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	38	Вареники ленивые отварные (с маслом)	150	21,24	11,09	19,76	301,42
2	56	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
3	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
5	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
6	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
7							
		Итого за завтрак	540	24,89	13,57	89,92	603,65
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,48	133,80
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
3	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	90	12,93	15,38	2,77	201,52
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	90	1,44	4,59	7,42	77,97
5	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
6	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
7	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
		Итого за обед	790	32,76	33,48	107,35	851,70
		Итого за день	1330	57,65	47,05	197,27	1455,35

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: 2023.11.08 15:50:48 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 09.11.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	38	Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	28,32	14,78	26,34	401,90
2	56	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
3	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	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	610	32,90	17,49	106,86	747,53
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	910	38,72	38,83	129,44	1008,35
		Итого за день	1520	71,62	56,32	236,30	1755,88

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: 2023.11.08 15:50:57 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 09.11.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	38	Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	28,32	14,78	26,34	401,90
2	56	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
3	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	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	610	32,90	17,49	106,86	747,53
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	910	38,72	38,83	129,44	1008,35
Полдник							
1	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
2	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	5,18	10,82	65,46	367,86
Ужин							
1	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86
3	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
		Итого за ужин	640	18,55	18,98	90,47	592,65
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	270	4,39	2,27	52,68	248,32
		Итого за день	2790	99,74	88,39	444,91	2964,71