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: 2023.12.08 16:05:33 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 10.12.2023

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	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
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	26,66	29,57	120,19	852,04
Полдник							
1	76	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
2	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	11,40	7,20	53,90	328,80
Ужин							
1	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
2	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
3	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
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
6							
		Итого за ужин	640	25,41	24,35	110,76	741,26
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	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	260	6,63	6,36	38,96	231,86
		Итого за день	2740	83,48	92,23	414,2	2778,76