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: 2023.12.15 17:37:21 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 17.12.2023

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	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	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
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	33,34	33,84	138,30	986,94
Полдник							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	67	Запеканка со свежими 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	8,19	11,08	95,71	428,55
Ужин							
1	10	Капуста тушеная (с капустой белокочанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
2	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	85	Овощи натуральные соленые (Огурцы соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
6							
		Итого за ужин	640	22,15	29,48	67,70	624,75
2 ужин							
1	75	Йогурт или биойогурт фруктовый питьевой	200	10,00	6,00	15,60	158,00
2							
		Итого за 2 ужин	200	10,00	6,00	15,60	158,00
		Итого за день	2860	87,06	105,15	407,7	2823,04