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: 2024.01.22 10:18:15 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.01.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	50	5,01	3,38	3,77	64,43
3	63	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
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	54	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
		Итого за завтрак	535	14,79	16,89	73,37	516,44
Обед							
1	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80)	200	8,22	6,20	11,48	135,50
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,94	2,62	10,88	80,81
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
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 обед	730	37,34	29,27	137,46	792,92
		Итого за день	1265	52,13	46,16	210,83	1309,36

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: 2024.01.22 10:18:27 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.01.2024

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10
3	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
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	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
		Итого за завтрак	640	20,39	23,37	88,28	652,30
Обед							
1	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
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	840	42,96	32,79	157,94	924,08
		Итого за день	1480	63,35	56,16	246,22	1576,38

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: 2024.01.22 10:18:40 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.01.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10
3	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
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	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
		Итого за завтрак	640	20,39	23,37	88,28	652,30
Обед							
1	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
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	840	42,96	32,79	157,94	924,08
Полдник							
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	78	Ватрушка творожная	50	7,30	12,70	16,30	207,70
3	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
4							
5							
		Итого за полдник	350	11,78	16,64	43,68	373,30
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	85	Овощи натуральные соленые (Помидоры соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
6							
		Итого за ужин	640	28,34	24,96	89,74	686,92
2 ужин							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	8,01	5,28	51,87	274,86
		Итого за день	400	15,90	10,54	90,04	493,86