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: 2024.02.22 14:43:36 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.02.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75
2	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
3	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
4	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
5	88	Салат витаминный (с зеленым горошком)	100	8,29	6,80	24,73	187,24
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 завтрак	750	19,32	29,25	112,29	769,53
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
3	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
4	84	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40
5	46	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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	930	29,07	32,05	123,89	886,28
Полдник							
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
3	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
4							
5							
		Итого за полдник	370	9,21	5,99	63,80	349,10
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
3	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
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	29,15	30,18	109,54	814,86
2 ужин							
1	65	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2							
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	200	5,80	5,00	8,00	106,00
		Итого за день	200	5,80	5,00	8,00	106,00