Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 21.01.2022 г.

Меню интернат

Ma	No	II	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
№	рецепта	Наименование блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
		Завт	рак				
1	45	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	3,75	50,16
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	56a	Омлет	200	19,11	29,54	3,53	357,24
4	13a	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
5	124	Яблоки	240	0,96	0,96	23,52	112,80
6							
7							
		Итого за завтрак	782	31,34	35,53	67,37	713,73
		Обе	ед				
1	3	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250/20	6,18	3,30	14,65	113,00
2	18	Каша пшенная	180	7,92	6,86	45,45	275,40
3	10	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,20	22,30	110,00
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	48	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
6	30	Гуляш	100/95	19,72	17,89	4,76	168,20
7							
		Итого за обед	965	39,86	32,68	121,04	859,14
		Полд	ник				
1	16	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
2	52	Пирог, открытый с повидлом	60	4,00	2,08	35,74	177,69
3							
4							
5							
		Итого за полдник	260	9,80	7,08	45,34	285,69
		Ужі	ин				
1	121	Пюре из бобовых (гороха)	180	16,45	6,70	41,11	286,44
2	101a	Птица отварная	75	15,83	10,20	0,00	154,69
3	49	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
4	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
5	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		Итого за ужин	555	36,65	20,47	79,76	612,37
		2 уж	ин				
1	12	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
2	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
3	102a	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
4							
5							
		Итого за 2 ужин	340	4,44	0,70	52,62	225,40
		Итого за день	2902	122,09	96,46	369,13	2696,33