Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

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: 2022.01.25 11:25:27 +12'00'

Дата 25.01.2022 г.

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
2	115	Биточки манные	150	11,75	11,78	72,08	425,25
3	12а	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80
4	124	Яблоки	280	1,12	1,12	27,44	131,60
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	670	16,33	13,46	146,26	758,45
Обед							
1	123	Свекольник	250	5,92	10,17	18,02	184,66
2	121	Пюре из бобовых (гороха)	180	16,45	6,70	41,11	286,44
3	11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	49	Салат из белокачанной капусты	100	1,42	5,08	9,02	87,40
6	30	Гуляш	100/95	26,29	23,85	6,35	224,27
7							
		Итого за обед	985	55,10	46,58	128,12	1013,17
Полдник							
1	54	Яйца вареные	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
2	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
3	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
4	41	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60
5							
		Итого за полдник	337	18,07	10,95	36,87	311,13
Ужин							
1	47	Винегрет овощной (с репчатым луком)	100	1,36	6,18	8,44	94,80
2	29	Шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75
3	15	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5							
		Итого за ужин	460	25,41	22,23	78,49	604,95
2 ужин							
1	102а	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
2	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
3	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
4	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
5							
		Итого за 2 ужин	370	6,26	9,16	51,58	279,60
		Итого за день	2822	121,17	102,38	441,32	2967,30