Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 27.01.2022 г.

Меню интернат

NC-	No	II	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
$N_{\underline{0}}$	рецепта	Наименование блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
		Завт	рак				
1	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
2	19	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	24,14	224,60
3	13a	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
4		Салат из кукурузы					
4	43	(консервированной)	100	2,88	6,18	8,03	99,30
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	582	19,73	14,12	68,74	517,43
		Обе		1		•	
1	6	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96
2	26	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
3	*	Сок	200	0,20	0,00	14,00	56,00
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	44	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,18	8,19	77,10
6							
7							
		Итого за обед	820	29,23	29,44	98,43	769,26
	1	Полд		T		1	1
1	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	91	Пирожки с яблоками	100	4,33	2,25	38,72	192,50
3							
4							
5							
		Итого за полдник	300	4,53	2,25	52,72	220,50
		Ужі					T
1	32	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	21,71	16,55	15,02	296,00
2	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
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		***	455	21.55	22.26	60.20	572.00
		Итого за ужин	475	31,57	23,36	60,28	572,80
-1	*	2 уж		F 0.4	11.04	F 4 40	247.20
1		Печенье	80	5,84	11,84	54,40	347,20
2	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
3	124	Яблоки	230	0,92	0,92	22,54	108,10
4							
5		<u> </u>	510	6.06	10.76	00.04	402.20
		Итого за 2 ужин	510	6,96	12,76	90,94	483,30
		Итого за день	2687	92,02	81,93	371,11	2563,29