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: 2022.01.31 11:42:01 +12'00'

Дата 31.01.2022 г.

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	47	Винегрет овощной (с репчатым луком)	100	1,36	6,18	8,44	94,80
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/7	19,03	29,55	3,53	357,24
4	12	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	567	25,41	36,51	65,59	682,44
Обед							
1	5а	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28
2	22	Капуста тушеная	180	3,34	9,32	41,42	256,24
3	102	Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,12	21,96	84,80
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	116	Икра морковная	100	2,20	4,60	10,88	93,70
6	29	Шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75
7							
		Итого за обед	890	32,23	33,91	134,35	947,97
Полдник							
1	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
2	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
3	100а	Запеканка со свежими плодами	200	6,20	10,62	56,75	268,69
4							
5							
		Итого за полдник	462	14,03	12,28	83,70	416,82
Ужин							
1	31	Жаркое по-домашнему	200	22,94	6,22	43,29	220,83
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	50	Салат из соленых огурцов с луком	200	1,72	10,22	5,22	119,60
5							
		Итого за ужин	660	29,84	17,22	91,37	504,63
2 ужин							
1	117	Коктейль молочный	200	8,75	8,13	24,95	198,00
2	125	Оладья со сгущенным молоком	100/5	10,33	18,51	46,33	568,53
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	305	19,08	26,64	71,28	766,53
		Итого за день	2884	120,59	126,56	446,29	3318,39