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: 2022.03.12 15:16:25 +12'00'

Дата 12.03.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	45	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	56а	Омлет	200	19,11	29,54	3,53	357,24
4	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	767	31,58	36,65	46,35	634,37
Обед							
1	9	Борщ с капустой с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
2	18	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,01	276,54
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	135	Салат витаминный	100	8,28	6,30	24,72	187,23
6	36	Котлеты рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75
7							
		Итого за обед	890	37,52	23,62	253,73	946,22
Полдник							
1	16	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
2	52	Пирог открытый с повидлом	100	6,66	3,46	59,57	296,15
3	124	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
4							
5							
		Итого за полдник	400	12,86	8,86	78,97	451,15
Ужин							
1	121	Пюре из бобовых (гороха)	180	16,45	6,70	41,11	286,44
2	49	Салат из белокачанной капусты	100	1,42	5,08	9,02	87,40
3	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	101а	Птица отварная	75	15,83	10,20	0,00	154,69
		Итого за ужин	615	38,88	22,76	92,99	692,73
2 ужин							
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	102а	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
4							
5							
		Итого за 2 ужин	362	8,91	1,84	35,57	188,53
		Итого за день	3034	129,75	93,73	507,61	2913,00