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: 2022.03.19 19:46:02 +12'00'

Дата 19.03.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	58	Суп молочный с крупой (с рисовой крупой)	250	6,03	1,28	21,04	165,50
4	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
5	124	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,50
6							
7							
		Итого за завтрак	670	11,81	10,86	78,70	475,20
Обед							
1	5а	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28
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 белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,02	87,40
6	33	Мясо отварное	80	22,76	3,06	0,45	120,00
7							
		Итого за обед	870	51,64	23,16	119,73	872,52
Полдник							
1	12а	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	102а	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
4							
5							
		Итого за полдник	360	6,20	1,00	64,98	287,40
Ужин							
1	18	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,01	276,54
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	115	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	80	1,52	7,12	6,16	95,20
5	26	Котлеты рубленные из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00
		Итого за ужин	552	32,09	33,17	95,60	810,27
2 ужин							
1	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
2	54	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
3	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
4							
5							
		Итого за 2 ужин	280	9,82	6,72	35,94	239,80
		Итого за день	2732	111,56	74,91	394,95	2785,19