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: 2022.03.26 10:53:15 +12'00'

Дата 26.03.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	44	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,18	8,19	77,10
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	58	Суп молочный с крупой (с пшеном)	250	7,25	6,85	23,21	183,50
4	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
5	54	Яйца вареные	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
6							
7							
		Итого за завтрак	650	19,18	16,41	74,56	487,80
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
2	18	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,01	276,54
3	11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	*	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114,00
5	25	Птица тушеная	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25
6	42	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20
7							
		Итого за обед	990	45,20	39,07	119,71	1011,44
Полдник							
1	*	Сок	200	0,20	0,00	14,00	56,00
2	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
3	105	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	150/10	42,66	29,27	25,65	535,74
4							
5							
		Итого за полдник	400	46,18	29,79	58,89	682,54
Ужин							
1	32	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	23,88	18,21	16,52	325,60
2	15	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
3	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
4	131	Огурец соленый	60	0,12	2,28	13,20	0,66
5							
		Итого за ужин	540	32,50	24,99	84,07	607,66
2 ужин							
1	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	52	Пирог открытый с повидлом	100	6,66	3,46	59,57	296,15
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	6,86	3,46	73,57	324,15
		Итого за день	2880	149,92	113,72	410,80	3113,59