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: 2022.04.01 13:46:24 +12'00'

Дата 01.04.2022

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	50	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	19	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	21,73	202,14
4	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
5	34	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20
6							
7							
		Итого за завтрак	620	22,18	28,91	86,56	663,34
Обед							
1	71	Рассольник петербургский (с перловой крупой)	250	2,10	5,11	16,59	120,75
2	22	Капуста тушеная	180	3,34	9,32	41,42	256,24
3	*	Сок	200	0,20	0,00	14,00	56,00
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	115	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,00	9,00	5,36	85,72
6	29	Шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75
7							
		Итого за обед	890	27,17	35,76	121,93	883,66
Полдник							
1	12	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
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	440	9,56	11,14	100,75	453,69
Ужин							
1	32	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	23,88	18,21	16,52	325,60
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	124	Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	75,20
5							
		Итого за ужин	640	29,70	19,63	75,06	565,00
2 ужин							
1	13а	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
2	125	Оладья со сгущенным молоком	100/5	10,33	18,51	46,33	568,53
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	327	14,84	19,65	54,04	625,86
		Итого за день	2917	103,45	115,09	438,34	3191,55