## Утверждаю

## Директор МБОУ Центр образования г.Певек

## Дата 02.05.2022

## Меню интернат

),	$N_{\underline{0}}$	II.	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
No	рецепта	Наименование блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
	•	Завт	эак				•
1		Салат из кукурузы					
1	43	(консервированной)	100	2,88	6,18	8,03	99,30
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	20	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
4	12	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
5	36	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,00
6							
7							
		Итого за завтрак	620	22,21	16,48	93,85	601,40
		Обе	д				
1	6	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96
2	26	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
3	102	Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,12	21,96	84,80
4	*	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114,00
5	44	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,18	8,19	77,10
6							
7							
		Итого за обед	820	28,18	29,50	101,59	775,86
		Полд	ник				
1	117	Коктейль молочный	200	8,75	8,13	24,95	198,00
2	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
3	41	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
4	124	Яблоки	165	0,66	0,66	16,17	77,55
5							
		Итого за полдник	425	17,37	15,21	60,36	439,15
		Ужі					
1	19	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	21,73	202,14
2	13a	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
3	*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,04	76,00
4	50	Салат из томатов в собственном соку	100	0,86	5,11	2,61	59,80
5	33	Мясо отварное	60	17,08	2,29	0,34	90,00
		Итого за ужин	602	31,71	14,44	48,43	485,27
		2 уж					
1	16a	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2	54	Булочка сдобная	100	7,10	3,87	45,96	235,75
3							
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	12,90	8,87	53,96	341,75
		Итого за день	2767	112,37	84,50	358,19	2643,43