Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 08.05.2022

Меню интернат

No	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
745	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
		Завтј	эак				
1	59	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	13a	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
4	*	Апельсины	205	0,82	0,82	20,09	96,35
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	687	17,74	15,31	114,25	663,20
		Обе	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				1
1	123	Свекольник	250	5,92	10,17	18,02	184,66
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 ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114,00
5	49	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,02	87,40
6	30	Гуляш	100/95	26,29	23,85	6,35	224,27
7							
		Итого за обед	985	54,08	46,52	123,32	990,97
		Полд	ник				
1	12a	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	34	Колбаса отварная	50	5,20	10,00	10,60	112,00
4							
5							
		Итого за полдник	310	10,32	10,82	66,96	359,00
		Ужи	ИН				
1	47	Винегрет овощной (с репчатым луком)	140	1,90	8,65	11,82	132,72
2	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
3	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
4	29	Шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75
5	124	Груши	140	3,32	5,70	10,09	103,41
		Итого за ужин	640	27,15	28,28	82,87	687,08
		2 уж	ин				
1	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
3	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
4	41	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
5							
		Итого за 2 ужин	290	9,82	14,88	42,96	312,00
		Итого за день	2912	119,11	115,81	430,36	3012,25