Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 28.04.2022

Меню интернат

),	№		Bec	Пищевые вещества		ества	Энер-кая
№	рецепта	Наименование блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
Завтрак							
1	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
2	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
3	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
4	*	Мандарины	120	0,96	0,00	10,32	45,60
5		Суп молочный с крупой (с манной					
	58	крупой)	250	6,51	6,35	20,53	165,25
6							
7							
		Итого за завтрак	620	10,99	15,07	64,19	404,65
Обед							
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 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	30	Гуляш	100/95	26,29	23,85	6,35	224,27
7							
		Итого за обед	985	55,10	46,58	128,12	1013,17
Полдник							
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	41	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
4	124	Яблоки	140	0,60	0,60	14,78	70,86
5							
Итого за полдник			420	10,36	7,32	71,14	390,66
Ужин							
1	18	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45
2	13a	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		Икра овощная (промышленного					
	115	производства) (икра кабачковая)	60	0,60	5,40	3,21	51,43
5	26	Котлеты рубленные из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00
		Итого за ужин	592	29,68	30,33	85,48	720,41
	1	2 уж			Т	T	T
1	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
2	54	Яйца вареные	1 шт	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	2897	115,95	106,02	384,87	2768,69