## Утверждаю

## Директор МБОУ Центр образования г.Певек

## Дата 07.11.2022

## Меню интернат

NC-	No	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
№	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценности
	•	Завтј	эак		•	•	1
1		Суп молочный с крупой (с крупой					
1	9	пшено)	250	6,08	5,90	21,70	164,20
2	52	Чай с сахаром, вареньем (с джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
5	60	Апельсин	120	0,04	0,02	23,07	43,00
6	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
7							
		Итого за завтрак	770	17,05	16,39	103,15	565,62
	Т	Обе	Д		1		T
1		Салат из квашенной капусты (с					
	33	репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
2	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
3		Птица или кролик, тушеная в соусе (с					
	25	курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
4		Каша рассыпчатая (с маслом		40.5			
	11	сливочным, с гречневой крупой)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
5	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7						100.00	
		Итого за обед	890	37,76	38,64	109,98	930,55
	40	Полд	,	1.00	0.00	20.20	04.44
1	48	Соки фруктовые, овощные или	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	50	ягодные (сок яблочный)	60	2.01	0.66	27.00	156.00
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42
4							
5		M	360	£ 10	10.02	CE AC	267.06
		Итого за полдник		5,18	10,82	65,46	367,86
1	86	Ужт	ин 180	2.42	<b>5</b> 10	27.62	170.92
$\frac{1}{2}$	51	Картофель отварной	200	3,43 1,42	5,18	27,62 14,80	170,82
3		Чай с молоком или сливками			1,26		75,34
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	36	Салат из соленых огурцов с луком (с	100	0,87	5,12	2,62	61,63
5	27	луком репчатым) Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	120.06
3	21	71 7					128,86
		Итого за ужин	640	18,55	18,98	90,47	592,65
1	60	2 уж		1 22	2.25	20.72	102.50
1	68 52	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
2	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3		медом, повидлом (сахар)					
5							
3		II 2	270	4.20	2.27	52.69	249.22
		Итого за 2 ужин	270	4,39	2,27	52,68	248,32
		Итого за день	2930	82,93	87,10	421,74	2705,0