Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 11.12.2022

Меню интернат

No	№	Hawayana 5	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
No	рецепта	Наименование блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
		Завтр	ак				
1	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10
3	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
4		Кисель витаминизированный					
	61	промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7			-0.0			0.2 1.2	
		Итого за завтрак	600	14,84	17,22	82,47	554,10
		Обе	· ·	10.20	7.75	1405	1.60.20
1	3	Суп из овощей (с фасолью)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
2	24	Плов из птицы или кролика (с	210	22.05	10.52	27.94	269.21
2	24 35	курицей)	210 100	22,05	19,53	37,84	268,21
3	45	Салат из свеклы с зеленым горошком		6,57	4,36	18,13	134,69
5	59	Компот из свежемороженых ягод Хлеб ржаной	200 60	0,34 2,76	0,24	43,92 24,24	169,60 104,40
6	39	Алео ржанои	00	2,70	0,72	24,24	104,40
7							
,		Итого за обед	810	28,98	29,47	107,35	812,87
		Полд	L.	20,70	22,17	107,55	012,07
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	78	Ватрушка творожная	50	7,30	12,70	16,30	207,70
3	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
4							
5							
	•	Итого за полдник	460	8,13	11,08	95,97	428,51
		Ужи	ІН				
1	11	Каша рассыпчатая (с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	18	Гуляш (с свининой, шея)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3		Овощи натуральные соленые					
	85	(Помидоры соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
		Итого за ужин	660	17,45	16,73	78,00	549,33
1	40	2 уж		0.12	0.02	12.70	75.06
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
4							
5		Итого за 2 ужин	260	7,93	7.60	40,06	251,34
		итого за 2 ужин	∠00	1,73	7,60	40,00	2605,15