Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 29.03.2023

Меню интернат

Ma	№		Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
$N_{\underline{0}}$	рецепта	Наименование блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
		Завтј	эак				
1	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	200	20,46	16,70	36,42	373,08
2	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
3	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
4	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	580	32,39	27,10	102,19	766,68
	_	Обе					
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
5	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	890	30,76	35,16	144,90	1006,73
	T	Полд	ник		1	T	1
1	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
2	79	Ватрушка с джемом	100	6,80	4,72	38,96	225,29
3	,,,	Витрунки в джемем	100	0,00	.,,,_	20,70	223,23
4							
5							
		Итого за полдник	300	6,80	4,72	53,36	307,29
		Ужи	ин				
1	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86
3	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
		Итого за ужин	640	17,68	17,76	82,01	545,80
		2 уж		7	7	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	7
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	280	7,07	5,06	39,24	222,86
		Итого за день	2690	94,7	89,8	421,7	2849,36