## Утверждаю

## Директор МБОУ Центр образования г.Певек

## Дата 01.05.2023

## Меню интернат

№	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
7.45	рецепта	Паименование олюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
			Завтрак			_	
1	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75
2	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7						0.0.0.	
		Итого за завтрак	660	25,45	19,41	82,07	569,67
			Обед			1	
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
4	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	243,75
5	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	870	27,15	29,70	135,99	902,39
	Γ		Полдник		Γ		T
1	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
5							
3		 Итого за полдник	400	10,06	11,01	88,51	492,25
		итого за полдник	Ужин	10,00	11,01	00,51	492,23
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	18	Гуляш (с говядиной)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
5	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
	<i>-</i>	Итого за ужин	640	28,60	29,90	103,73	786,95
		<i></i>	2 ужин	,	, ,	. ,	
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	300	8,01	5,28	51,87	274,86
		Итого за день	2870	99,27	95,3	462,17	3026,12