Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 14.05.2023

Меню интернат

No	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
) 1 =	рецепта	Панменование олюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценности
		La u u u	Завтрак		1	ı	T
1	9	Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица)	250	6,30	5,90	19,82	157,40
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<u>5</u>	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за завтрак	630	14,27	12,88	81,21	488,26
			Обед		1	1	1
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
3	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
4	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
7							
		Итого за обед	890	35,54	26,97	133,34	896,58
			Полдник		1	1	1
1	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65
2	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3							
4							
5							
		Итого за полдник	300	5,64	7,09	75,09	382,47
			Ужин		4	1	1
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	243,75
2	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
		Итого за ужин	640	29,40	34,02	106,32	800,30
			2 ужин				
1	69	Оладьи	100	6,98	6,26	37,63	234,74
2	77	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,60	4,25	27,75	164,00
3 4	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
5							
5		Итого за 2 ужин	350	14,66	14,05	82,96	517,34
		Итого за день	2810	99,51	95,01	478,92	3084,95