Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.02.2024

Меню 12 лет и старше

	T	1					
№	№ рецепта	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
			блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
			Завтрак				
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
3	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
4	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
5	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
6	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	72,00	4,04	5,90	0,00
7							
		Итого за завтрак	570	84,98	28,39	86,49	577,80
			Обед				
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31
3	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
4	37	Салат из 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	50	2,34	0,55	31,58	130,00
7	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
		Итого за обед	880	40,12	26,26	145,98	898,22
		Итого за день	1450	125,1	54,65	232,47	1476,02

Дата 22.02.2024

Меню интернат

No॒	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
	рецепта	паименование олюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценности
			Завтрак				
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
3	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
4	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
5	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
6	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	72,00	4,04	5,90	0,00
7		 Итого за завтрак	570	84,98	28,39	86,49	577,80
			Обед				
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31
3	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
4	37	Салат из 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	50	2,34	0,55	31,58	130,00
7	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
		Итого за обед		40,12	26,26	145,98	898,22
	1	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом,	Полдник			I	1
1	52	повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	82	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
		Итого за полдник		19,97	9,68	74,25	451,12
1	87	Рагу из овощей	Ужин 180	2,75	13,20	17,33	199,20
2	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
3	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
6					,	,	,
		Итого за ужин	660 2 ужин	15,17	29,77	80,39	635,40
1	65	Кефир	2 ужин	5,80	5,00	8,00	106,00
2	0.5	roomp	200	5,00	2,00	0,00	100,00
3						<u> </u>	
4							
5							
		Итого за 2 ужин		5,80	5,00	8,00	106,00
		Итого за день	200	5,80	5,00	8,00	106,00