

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 01.05.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	9	Суп молочный с крупой (с крупой пшеном шлифованным)	250	6,08	5,90	21,70	164,20
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	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
5	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
6	57	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
7							
Итого за завтрак			650	14,88	13,01	100,46	559,60
<b>Обед</b>							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
2	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
3	64	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47
4	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
5	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
6	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
7							
Итого за обед			810	36,43	18,82	125,69	802,75
<b>Полдник</b>							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	69	Оладьи	100	6,98	6,26	37,63	234,74
3	77	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,60	4,25	27,75	164,00
4							
5							
Итого за полдник			350	10,64	10,53	79,34	454,56
<b>Ужин</b>							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	243,75
2	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36
3	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5							
6							
Итого за ужин			440	25,88	35,18	105,24	713,91
<b>2 ужин</b>							
1	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
2	73	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
Итого за 2 ужин			340	2,95	0,62	48,28	226,40
Итого за день			480	5,90	1,24	82,16	370,80