

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 07.04.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
2	74	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30
3	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
4	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
5	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
6	57	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
7							
Итого за завтрак			680	25,70	24,60	78,76	770,56
Обед							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запеченая))	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	46	Компот из свежих фруктов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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	37,92	32,84	132,81	963,88
Полдник							
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							
4							
5							
Итого за полдник			300	9,66	10,61	78,71	445,25
Ужин							
1	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
2	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
3	85	Овощи натуральные соленые (Помидоры соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
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	15,08	23,87	80,32	582,00
2 ужин							
1	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
2	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			260	5,26	1,92	47,96	229,62
Итого за день			460	5,32	1,94	61,92	285,44