

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

08.03.2024

Меню интернат

| №                | № рецепта | Наименование блюда   | Вес блюда (г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|------------------|-----------|--|---------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|                  |           |  |               | Б                | Ж     | У      |                         |
| Завтрак          |           |  |               |                  |       |        |                         |
| 1                | 9         | Суп молочный с крупой (с манной крупой)                          | 250           | 5,33             | 5,38  | 19,00  | 145,75                  |
| 2                | 53        | Масло (порциями) (масло сливочное)                               | 20            | 0,16             | 14,50 | 0,26   | 132,00                  |
| 3                | 51        | Чай с молоком или сливками                                       | 200           | 1,42             | 1,26  | 14,80  | 75,34                   |
| 4                | 57        | Фрукты или ягоды свежие (яблоки)                                 | 100           | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   |
| 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 завтрак |           |  | 650           | 11,03            | 22,45 | 87,56  | 582,29                  |
| Обед             |           |  |               |                  |       |        |                         |
| 1                | 4         | Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80) | 250           | 12,47            | 7,75  | 19,47  | 197,88                  |
| 2                | 87        | Рагу из овощей   | 180           | 2,75             | 13,20 | 17,33  | 199,20                  |
| 3                | 80        | Тефтели мясные   | 120           | 8,87             | 9,83  | 11,71  | 171,00                  |
| 4                | 46        | Компот из свежих плодов (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    |           |  | 830           | 27,97            | 31,85 | 120,09 | 864,88                  |
| Полдник          |           |  |               |                  |       |        |                         |
| 1                | 43        | Какао с молоком  | 200           | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 118,60                  |
| 2                | 68        | Пирог открытый с повидлом  | 70            | 4,33             | 2,25  | 38,72  | 192,50                  |
| 3                | 81        | Мандарин   | 100           | 0,80             | 0,20  | 7,50   | 38,00                   |
| 4                |           |  |               |                  |       |        |                         |
| 5                |           |  |               |                  |       |        |                         |
| Итого за полдник |           |  | 370           | 9,21             | 5,99  | 63,80  | 349,10                  |
| Ужин             |           |  |               |                  |       |        |                         |
| 1                | 11        | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица) | 180           | 10,31            | 7,31  | 46,37  | 292,50                  |
| 2                | 25        | Птица или кролик, тушеные в соусе (с курицей)                    | 100           | 14,37            | 17,09 | 3,08   | 223,91                  |
| 3                | 33        | Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)                     | 100           | 1,60             | 5,10  | 8,24   | 86,63                   |
| 4                | 58        | Хлеб пшеничный   | 60            | 2,81             | 0,66  | 37,89  | 156,00                  |
| 5                | 52        | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)         | 200           | 0,06             | 0,02  | 13,96  | 55,82                   |
| 6                |           |  |               |                  |       |        |                         |
| Итого за ужин    |           |  | 640           | 29,15            | 30,18 | 109,54 | 814,86                  |
| 2 ужин           |           |  |               |                  |       |        |                         |
| 1                | 65        | Кефир  | 200           | 5,80             | 5,00  | 8,00   | 106,00                  |
| 2                |           |  |               |                  |       |        |                         |
| 3                |           |  |               |                  |       |        |                         |
| 4                |           |  |               |                  |       |        |                         |
| 5                |           |  |               |                  |       |        |                         |
| Итого за 2 ужин  |           |  | 200           | 5,80             | 5,00  | 8,00   | 106,00                  |
| Итого за день    |           |  | 200           | 5,80             | 5,00  | 8,00   | 106,00                  |