

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 09.03.2024

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	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
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	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
7							
Итого за завтрак			600	28,47	29,00	69,57	782,16
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
3	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10
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			770	16,81	16,66	110,71	652,30
Полдник							
1	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
2	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневым)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
3							
4							
5							
Итого за полдник			270	5,73	2,25	63,12	298,50
Ужин							
1	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
2	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4							
5							
6							
Итого за ужин			480	21,19	17,68	64,61	492,46
2 ужин							
1	73	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
4							
5							
Итого за 2 ужин			340	4,37	1,88	48,68	219,74
Итого за день			580	7,66	3,58	88,74	399,08