

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 14.03.2024

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	200	5,62	6,15	17,68	148,60
2	26	Колбаса вареная	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
5	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
6							
7							
Итого за завтрак			560	17,49	21,78	82,52	610,16
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	243,75
4	25	Птица или кролик, тушеные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
6	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
7							
Итого за обед			870	29,85	26,77	136,34	870,71
Итого за день			1430	47,34	48,55	218,86	1480,87

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 14.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	9	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	200	5,62	6,15	17,68	148,60
2	26	Колбаса вареная	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
5	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
6							
7							
Итого за завтрак			560	17,49	21,78	82,52	610,16
<b>Обед</b>							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	243,75
4	25	Птица или кролик, тушеные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
6	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
7							
Итого за обед			870	29,85	26,77	136,34	870,71
<b>Полдник</b>							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	67	Запеканка со свежими плодами (со сгущенным молоком)	220	6,20	10,62	56,75	268,69
3							
4							
5							
Итого за полдник			420	6,26	10,64	70,71	324,51
<b>Ужин</b>							
1	17	Голубцы ленивые	200	17,42	12,10	18,50	251,26
2	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
5							
6							
Итого за ужин			560	21,33	17,87	73,32	550,89
<b>2 ужин</b>							
1	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4							
5							
Итого за 2 ужин			260	7,93	7,60	40,06	251,34
Итого за день			320	14,44	13,94	65,32	427,34