

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 18.04.2024

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	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
3	88	Салат витаминный (с зеленым горошком)	100	8,29	6,80	24,73	187,24
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
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			670	23,23	18,23	104,37	652,46
<b>Обед</b>							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	25	Птица или кролик, тушеные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
4	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
5	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
6	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
7	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
Итого за обед			910	38,53	38,81	129,85	1007,62
<b>Полдник</b>							
1	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
2	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
Итого за полдник			360	5,18	10,82	65,46	367,86
<b>Ужин</b>							
1	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86
3	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
6							
Итого за ужин			640	18,55	18,98	90,47	592,65
<b>2 ужин</b>							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			270	4,39	2,27	52,68	248,32
Итого за день			340	8,72	4,52	91,40	440,82