

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.03.2024

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	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	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36
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	36,43	38,47	140,16	964,24
Полдник							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	67	Запеканка со свежими фруктами (со сгущенным молоком)	220	6,20	10,62	56,75	268,69
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
Итого за полдник			460	8,13	11,08	95,97	428,51
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	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5							
6							
Итого за ужин			560	14,38	23,75	67,68	556,60
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
3	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
4							
5							
Итого за 2 ужин			290	7,48	5,17	45,82	248,82
Итого за день			380	14,90	10,32	77,68	441,82