

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 26.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10
3	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
4	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
5	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
6	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
7							
Итого за завтрак			540	19,64	17,35	85,93	585,70
Обед							
1	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
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			840	42,96	32,79	157,94	924,08
Полдник							
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65
3							
4							
5							
Итого за полдник			300	9,66	10,61	78,71	445,25
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная))	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	85	Овощи натуральные соленые (Помидоры соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
6							
Итого за ужин			640	28,34	24,96	89,74	686,92
2 ужин							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
4							
5							
Итого за 2 ужин			300	8,01	5,28	51,87	274,86
Итого за день			400	15,90	10,54	90,04	493,86