

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 29.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	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	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
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			710	19,30	28,16	87,14	691,30
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
3	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
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	31,14	26,70	145,23	926,77
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 плодами (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	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14
2	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
5							
6							
Итого за ужин			640	25,12	27,98	84,73	687,60
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
Итого за 2 ужин			260	2,09	14,96	39,48	291,82
Итого за день			320	4,12	29,90	65,00	527,82