

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 30.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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			650	9,36	21,23	86,77	562,02
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запеченая))	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
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			830	28,98	26,54	118,93	786,24
Полдник							
1	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
2	76	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
3							
4							
5							
Итого за полдник			260	11,00	6,90	43,60	281,80
Ужин							
1	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
2	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо))	100	15,00	22,00	13,02	312,73
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	85	Овощи натуральные соленые (Огурцы соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
6							
Итого за ужин			640	22,15	29,48	67,70	624,75
2 ужин							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	6,63	6,36	38,96	231,86
Итого за день			320	13,14	12,70	64,22	407,86