

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 31.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
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	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джем)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
6	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
7							
Итого за завтрак			680	25,64	24,60	79,02	770,52
<b>Обед</b>							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
2	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	25	Птица или кролик, тушеные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
5	46	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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	39,64	42,04	140,70	1085,79
<b>Полдник</b>							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джем)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65
3							
4							
5							
Итого за полдник			300	5,64	7,09	75,09	382,47
<b>Ужин</b>							
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	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	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
6	88	Салат витаминный (с зеленым горошком)	100	8,29	6,80	24,73	187,24
Итого за ужин			760	23,37	30,67	105,05	769,24
<b>2 ужин</b>							
1	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
2	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джем)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			270	4,39	2,27	52,68	248,32
Итого за день			470	4,45	2,29	66,64	304,14