Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 02.02.2022 г.

Меню 7 - 11 лет

| № | № | Наименование блюда | Bec | Пищевые вещества | | | Энер-кая | |
|--|---------|----------------------------------|-----------|------------------|--------|--------|----------|--|
| | рецепта | | блюда (г) | Б | Ж | У | ценность | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | 45 | Салат из зеленого горошка | 80 | 2,38 | 4,15 | 5,00 | 83,60 | |
| 2 | * | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,50 | |
| 3 | 56a | Омлет | 180 | 17,20 | 26,59 | 3,18 | 321,52 | |
| 4 | 13a | Чай с лимоном | 200/15/7 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | |
| 5 | 124 | Яблоки | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | 712 | 33,47 | 34,39 | 65,29 | 717,88 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | 9 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 82,00 | |
| 2 | 20 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | |
| 3 | 10 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | |
| 4 | * | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,50 | |
| 5 | 135 | Салат витаминный | 60 | 112,34 | 4,97 | 3,78 | 14,83 | |
| 6 | 36 | Котлеты рыбные запеченные | 80 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107,00 | |
| 7 | | | | | | | | |
| Итого за обед 740 131,84 18,31 178,45 | | | | | 564,58 | | | |
| Итого за день 1452 165,31 38,15 243,74 1282,46 | | | | | | | 1282,46 | |

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата $\underline{02.02.2022}$ г.

Меню 12 лет и старше

| № | № | Наименование блюда | Bec | Пищевые вещества | | | Энер-кая | |
|--|------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|----------|--|
| | рецепта | | блюда (г) | Б | Ж | У | ценность | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | 45 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | |
| 2 | * | Хлеб пшеничный | 60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,20 | |
| 3 | 56a | Омлет | 200 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 | |
| 4 | 13a | Чай с лимоном | 200/15/7 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | |
| 5 | 124 | Яблоки | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | | | 36,69 | 37,29 | 71,68 | 764,96 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | 9 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | |
| 2 | 20 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | |
| 3 | 10 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | |
| 4 | * | Хлеб пшеничный | 60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,20 | |
| 5 | 135 | Салат витаминный | 100 | 187,24 | 8,29 | 6,8 | 24,73 | |
| 6 | 36 | Котлеты рыбные запеченные | 100 | 13,30 | 4,70 | 9,59 | 133,75 | |
| 7 | | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 890 | 211,2 | 24,64 | 217,33 | 671,88 | |
| Итого за день 1652 247,89 61,93 289,01 1436,84 | | | | | | 1436,84 | | |

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 02.02.2022 г.

Меню интернат

| Ma | No | Н | Bec | Пищевые вещества | | | Энер-кая | |
|---------|---------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|----------|--|
| № | рецепта | Наименование блюда | блюда (г) | Б | Ж | У | ценность | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | 45 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | |
| 2 | * | Хлеб пшеничный | 60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,20 | |
| 3 | 56a | Омлет | 200 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 | |
| 4 | 13a | Чай с лимоном | 200/15/7 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | |
| 5 | 124 | Яблоки | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | 762 | 36,69 | 37,29 | 71,68 | 764,96 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | 9 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | |
| 2 | 20 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | |
| 3 | 10 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | |
| 4 | * | Хлеб пшеничный | 60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,20 | |
| 5 | 135 | Салат витаминный | 100 | 187,24 | 8,29 | 6,8 | 24,73 | |
| 6 | 36 | Котлеты рыбные запеченные | 100 | 13,30 | 4,70 | 9,59 | 133,75 | |
| 7 | | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 890 | 211,2 | 24,64 | 217,33 | 671,88 | |
| | | Полд | | T | T | 1 | _ | |
| 1 | 16 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | |
| 2 | 52 | Пирог, открытый с повидлом | 80 | 4,99 | 2,57 | 44,25 | 220,00 | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| | | Итого за полдник | 280 | 10,79 | 7,57 | 53,85 | 328 | |
| | | Ужи | | T | T | 1 | | |
| 1 | 121 | Пюре из бобовых (гороха) | 180 | 13,56 | 6,69 | 41,11 | 286,44 | |
| 2 | 13 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | |
| 3 | * | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | |
| 4 | 101a | Птица отварная | 75 | 15,83 | 10,20 | 0,00 | 154,69 | |
| 5 | | | | | | | | |
| | | Итого за ужин | 495 | 32,91 | 17,41 | 74,35 | 559,93 | |
| | | 2 уж | | T | | 1 | T | |
| 1 | 12 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | |
| 2 | * | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | |
| 3 | 102a | Салат из моркови с яблоком | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | 2.12 | | 0 - | 70 | 227 : | |
| | | Итого за 2 ужин | 340 | 4,44 | 0,7 | 52,62 | 225,4 | |
| | | Итого за день | 2767 | 269,03 | 87,61 | 469,86 | 2550,17 | |