#### Утверждаю

# И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

# Дата 08.02.2022 г.

#### Меню 7 - 11 лет

No	$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая	
Nō	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность	
Завтрак								
1	19	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20	
3	34	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	
4	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	
5	50	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	
6								
7								
		Итого за завтрак	550	20,74	25,97	90,24	605,73	
Обед								
1		Рассольник петербургский (с перловой						
1	71	крупой)	250	2,10	5,11	16,59	120,75	
2	22	Капуста тушеная	150	2,78	7,20	34,52	213,53	
3	*	Сок	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
4	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	
5	116	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	
6	29	Шницель	80	12,44	9,24	12,56	183,00	
7								
		Итого за обед	780	22,16	24,83	103,44	720,30	
Итого за день 1330 42,90 50,80 193,68 1326,						1326,03		

#### Утверждаю

# И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

# Дата 08.02.2022 г.

# Меню 12 лет и старше

No	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая	
№	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность	
Завтрак								
1	19	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	21,73	202,14	
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20	
3	34	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	
4	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	
5	50	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	
6								
7								
Итого за завтрак 620 22,18 28,91 86,56 663						663,34		
Обед								
1		Рассольник петербургский (с перловой						
1	71	крупой)	250	2,10	5,11	16,59	120,75	
2	22	Капуста тушеная	180	3,34	9,32	41,42	256,24	
3	*	Сок	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
4	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20	
5	116	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	
6	29	Шницель	80	12,44	9,24	12,56	183,00	
7								
Итого за обед 830 24,38 27,21 119,					119,96	808,41		
Итого за день 1450 46,56 56,12 206,52 1471,75							1471,75	

#### Утверждаю

# И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

# Дата 08.02.2022 г.

#### Меню интернат

),	No		Bec	Пищевые вещества			Энер-кая	
$N_{\underline{0}}$	рецепта	Наименование блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность	
		Завт	рак		•		•	
1	19	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	21,73	202,14	
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20	
3	34	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	
4	14	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	
5	50	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	
6								
7								
		Итого за завтрак	620	22,18	28,91	86,56	663,34	
	I	Обе	Д		I	1	1	
1		Рассольник петербургский (с перловой	2.50	2.10		4 5 70	100 77	
	71	крупой)	250	2,10	5,11	16,59	120,75	
2	22	Капуста тушеная	180	3,34	9,32	41,42	256,24	
3	*	Сок	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
4		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20	
5	116	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	
6	29	Шницель	80	12,44	9,24	12,56	183,00	
7		H	920	24.20	27.21	110.06	000 41	
		Итого за обед	830	24,38	27,21	119,96	808,41	
1	12	Полд	200	0.04	0.00	24.76	04.20	
1 2	*	Кисель из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	40	0,04	0,00	24,76 16,04	94,20 76,00	
3	100a	Запеканка со свежими плодами	200	2,64 6,20	10,62	56,75	268,69	
4	100a	запеканка со свежими плодами	200	0,20	10,02	30,73	200,09	
5								
		Итого за полдник	440	8,88	11,10	97,55	438,89	
		Ужи		0,00	11,10	71,55	430,07	
1	32	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	23,88	18,21	16,52	325,60	
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20	
3	41	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	
4	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	
5	124	Яблоки	180	0,72	0,72	17,64	84,60	
	<u> </u>	Итого за ужин	675	33,26	24,14	77,02	629,00	
		2 уж		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>			
1	13a	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	
2	125	Оладья со сгущенным молоком	100/5	10,33	18,51	46,33	568,53	
3								
4								
5								
		Итого за 2 ужин	327	14,84	19,65	54,04	625,86	
		Итого за день	2892	103,54	111,01	435,13	3165,50	