Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 13.01.2022 г.

Меню 7 - 11 лет

No॒	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая				
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность				
Завтрак											
1	34	Колбаса отварная	20	2,08	4,00	4,24	44,80				
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20				
3	117	Пудинг из творога (запеченный)	160	22,24	15,36	32,16	179,20				
4	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00				
5	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00				
6											
7											
		Итого за завтрак	450	29,50	28,34	79,36	463,20				
Обед											
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25				
2	18	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,00	276,53				
3	102	Салат из квашеной капусты	200	0,17	0,12	21,96	84,80				
4	*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,04	76,00				
5	131	Огурец соленый	60	0,12	2,28	13,20	0,66				
6	25	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00				
7											
Итого за обед 890 38,14 32,59							826,24				
Итого за день 1340 67,64 60,93 192,60 128											

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 13.01.2022 г.

Меню 12 лет и старше

No	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая				
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность				
Завтрак											
1	34	Колбаса отварная	30	2,08	4,00	4,24	44,80				
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20				
3	117	Пудинг из творога (запеченный)	200	27,80	19,20	40,20	224,00				
4	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00				
5	40	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00				
6											
7											
		Итого за завтрак	500	35,06	32,18	87,40	508,00				
Обед											
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25				
2	18	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,00	276,53				
3	102	Салат из квашеной капусты	200	0,17	0,12	21,96	84,80				
4	*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,04	76,00				
5	131	Огурец соленый	80	0,16	3,04	17,60	0,88				
6	25	Птица тушеная	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25				
7											
		Итого за обед	950	42,59	37,00	118,82	881,71				
Итого за день 1450 77,65 69,18 206,22 1389,71											