Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 03.03.2022

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	66,88
2	*	Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,20
3	56a	Омлет	180	17,20	26,59	3,18	321,52
4	13a	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
5							
6							
7							
	Итого за завтрак			29,07	32,66	44,75	581,93
		Обе	ед				
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 ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114,00
5	135	Салат витаминный	60	4,97	3,78	14,83	112,34
6	36	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,00
7							
	Итого за обед			24,28	17,19	189,51	662,59
		Итого за день	1227	53,35	49,85	234,26	1244,52

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 03.03.2022

Меню 12 лет и старше

No	$N_{\underline{0}}$	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	19,11	29,54	3,53	357,24	
4	13a	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	
5								
6								
7								
Итого за завтрак 767 31,58 36,65						46,35	634,37	
Обед								
1	9	Борщ с капустой с 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	8,28	6,30	24,72	187,23	
6	36	Котлеты рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	
7								
		Итого за обед	890	32,24	22,65	235,25	834,38	
	-	Итого за день	1657	63,82	59,30	281,60	1468,75	

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 03.03.2022

Меню интернат

No	$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
745	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
		Завтј	эак				
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	19,11	29,54	3,53	357,24
4	13a	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33
5							
6							
7							
		Итого за завтрак	767	31,58	36,65	46,35	634,37
		Обе					1
1	9	Борщ с капустой с 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	8,28	6,30	24,72	187,23
6	36	Котлеты рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75
7							
		Итого за обед	890	32,24	22,65	235,25	834,38
		Полд	ник				
1	16	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
2	52	Пирог открытый с повидлом	60	4,00	2,08	35,74	177,69
3	124	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	10,20	7,48	55,14	332,69
		Ужі					
1	121	Пюре из бобовых (гороха)	180	16,45	6,70	41,11	286,44
2	49	Салат из белокачанной капусты	100	1,42	5,08	9,02	87,40
3	13	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
4	*	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80
5	101a	Птица отварная	75	15,83	10,20	0,00	154,69
		Итого за ужин	595	37,22	22,50	83,37	647,33
		2 уж					
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 яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
4							
5							
		Итого за 2 ужин	340	4,44	0,70	52,62	225,40
		Итого за день	2952	115,68	89,98	472,73	2674,17