#### Утверждаю

## Директор МБОУ Центр образования г.Певек

#### Дата 16.09.2022

# Меню 7 – 11 лет

No	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая				
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность				
Завтрак											
1		Суп молочный с крупой (с гречневой									
	9	крупой)	200	5,04	4,72	15,86	125,92				
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86				
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00				
4	53	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,00				
5	*	Печенье	80	7,50	23,20	53,60	461,00				
6	57	Яблоки	135	0,04	0,04	9,80	47,00				
7											
		Итого за завтрак	690	15,63	39,52	131,04	944,78				
Обед											
1		Салат из соленых помидоров с луком									
1	37	(с репчатым луком)	60	0,66	3,07	1,52	36,98				
2	7	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,48	133,80				
3	20	Котлеты домашние (с маслом)	90	10,45	17,94	8,19	177,09				
4	13	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	138,45				
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,48	16,16	132,80				
6	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	99,60				
7											
	•	Итого за обед	740	26,01	33,20	79,95	718,72				
		Итого за день	1430	41,64	72,72	210,99	1663,50				

## Утверждаю

# Директор МБОУ Центр образования г.Певек

## Дата 16.09.2022

#### Меню 12 лет и старше

No	№ рецепта	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая				
Nō			блюда (г)	Б	Ж	У	ценность				
Завтрак											
1		Суп молочный с крупой (с гречневой									
	9	крупой)	250	6,30	5,90	19,82	157,40				
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86				
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00				
4	53	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00				
5	*	Печенье	80	7,50	23,20	53,60	461,00				
6	57	Яблоки	135	0,04	0,04	9,80	47,00				
7											
		Итого за завтрак	745	16,93	44,32	135,07	1009,26				
Обед											
1		Салат из соленых помидоров с луком									
1	37	(с репчатым луком)	100	1,10	5,11	2,53	61,63				
2	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25				
3	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36				
4	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60				
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,48	16,16	132,80				
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40				
7											
		Итого за обед	910	33,54	43,15	102,78	872,04				
		Итого за день	1655	50,47	87,47	237,85	1881,30				