### Утверждаю

## Директор МБОУ Центр образования г.Певек

## Дата 22.09.2022

## Меню 7 - 11 лет

No	$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая				
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность				
Завтрак											
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	180	16,72	15,38	3,17	344,77				
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	32	Салат из консервированной фасоли	80	2,38	4,15	5,00	66,88				
5	109	Йогурт	250	8,20	6,20	5,30	85,90				
6											
7											
		Итого за завтрак	770	30,23	26,41	65,06	709,41				
Обед											
1		Салат из свежих огурцов и помидоров									
1	111a	(с луком репчатым)	60	0,59	3,69	2,24	44,52				
2		Борщ с капустой и картофелем (с									
	1	бульоном костным)	200	1,30	4,14	9,38	79,88				
3	15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25				
4	27	Котлеты рыбные (с горбушей)	80	8,02	5,42	6,02	103,10				
5	46	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60				
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00				
7											
		Итого за обед	750	15,94	18,87	103,86	635,35				
		Итого за день	1520	46,17	45,28	168,92	1344,76				

## Утверждаю

# Директор МБОУ Центр образования г.Певек

### Дата 22.09.2022

### Меню 12 лет и старше

No	<u>№</u>	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая				
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность				
Завтрак											
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	190	17,65	16,23	3,34	363,93				
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	111a	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,46	3,65	1,43	40,38				
5	109	Йогурт	250	8,20	6,20	5,30	85,90				
6											
7											
		Итого за завтрак	800	29,24	26,76	61,66	702,07				
Обед											
1		Салат из свежих огурцов и помидоров									
1	111a	(с луком репчатым)	100	0,98	6,15	3,73	74,20				
2		Борщ с капустой и картофелем (с									
	1	бульоном костным)	250	1,65	5,17	11,73	99,85				
3	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40				
4	27	Котлеты рыбные (с горбушей)	100	8,02	5,42	6,02	103,10				
5	46	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60				
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00				
7											
		Итого за обед	870	16,88	22,68	109,06	694,15				
		Итого за день	1670	46,12	49,44	170,72	1396,22				