## Утверждаю

# Директор МБОУ Центр образования г.Певек

# Дата 14.12.2022

## Меню 12 лет и старше

No	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая				
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность				
Завтрак											
1	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00				
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00				
3		Суп молочный с макаронными									
3	69	изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50				
4		Чай с сахаром, вареньем, джемом,									
	52	медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82				
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47,00				
6											
7											
		Итого за завтрак	630	10,62	21,99	85,96	572,32				
Обед											
1	70	Свекольник	250	8,63	6,20	19,40	162,50				
2	24	Плов из птицы или кролика (окорочка)	210	22,05	19,53	37,84	268,21				
3	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60				
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00				
5		Икра овощная (промышленного									
3	30	производства) (баклажановая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00				
6											
7											
		Итого за обед	820	35,73	35,53	146,75	875,31				
		Итого за день	1450	46,35	57,52	232,71	1447,63				

### Утверждаю

# Директор МБОУ Центр образования г.Певек

# Дата 14.12.2022

# Меню интернат

NC-	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая
№				Б	Ж	У	ценность
		Завтј	эак				
1	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3		Суп молочный с макаронными					
5	69	изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50
4		Чай с сахаром, вареньем, джемом,	• 0 0				
	52	медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	57	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
6							
7		Идага за партичк	620	10.62	21.00	95.06	572.22
		Итого за завтрак Обе	630	10,62	21,99	85,96	572,32
1	70	Свекольник	250	8,63	6,20	19,40	162,50
2	24	Плов из птицы или кролика (окорочка)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,24	37,89	156,00
+	36	Икра овощная (промышленного	00	2,01	0,00	31,09	130,00
5	30	производства) (баклажановая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
6	30	производства) (оаклажановая)	100	1,70	0,70	7,70	117,00
7							
		Итого за обед	820	35,73	35,53	146,75	875,31
		Полд		33,73	30,00	110,75	075,51
		Чай с сахаром, вареньем, джемом,					
1	52	медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	69	Оладьи	100	6,98	6,26	37,63	234,74
3	77	молоко сгущенное с сахаром	50	3,60	4,25	27,75	164,00
4							,
5							
		Итого за полдник	350	10,64	10,53	79,34	454,56
		Ужі	<b>И</b> Н				
1	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36
3	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60
4	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
5							
		Итого за ужин	540	23,68	30,18	76,46	550,90
	1	2 уж	ин		1	_	
		Кисель витаминизированный из					
1		концентрата промышленного		0			
	61	производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
2	73	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5			240	2.07	0.62	40.20	225.40
		Итого за 2 ужин	340	2,95	0,62	48,28	226,40
		Итого за день	2680	83,62	98,85	436,79	2679,49