Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.12.2022

Меню 7 - 11 лет

No	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
Завтрак							
1		Пудинг из творога (запеченный) (с					
1	40	соусом)	160	16,37	13,36	29,14	298,46
2	54	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
3	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
4	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,40	0,30	10,30	47,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	585	27,14	22,28	94,91	674,06
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,48	133,80
2		Каша рассыпчатая (с маслом					
	11	сливочным, с гречневой крупой)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
3		Птица или кролик, тушенные в соусе					
	25	(с курицей)	90	12,93	15,38	2,77	201,52
4		Салат из квашеной капусты (с					
4	33	репчатым луком)	90	1,44	4,59	7,42	77,97
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
6	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60
7							
		Итого за обед	770	32,35	33,34	108,49	859,44
		Итого за день	1355	59,49	55,62	203,40	1533,50

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.12.2022

Меню 12 лет и старше

No	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
745	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
	Завтрак						
1		Пудинг из творога (запеченный) (с					
1	40	соусом)	200	20,46	16,70	36,42	373,08
2	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
3	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
4	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,40	0,30	10,30	47,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
	Итого за завтрак			32,39	27,10	102,19	766,68
	Обед						
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
		Каша рассыпчатая (с маслом					
2		сливочным, с гречневой крупой					
	11	ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3		Птица или кролик, тушенные в соусе					
	25	(с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
4		Салат из квашеной капусты (с					
	33	репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7							
		Итого за обед	890	38,30	38,70	128,30	1007,49
		Итого за день	1520	70,69	65,80	230,49	1774,17

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.12.2022

Меню интернат

No	№	Hayneavaner 5	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
JN⊡	рецепта	Наименование блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
		Завтр	эак				
1		Пудинг из творога (запеченный) (с					
1	40	соусом)	200	20,46	16,70	36,42	373,08
2	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
3	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
4	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,40	0,30	10,30	47,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	630	32,39	27,10	102,19	766,68
		Обе					
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
		Каша рассыпчатая (с маслом					
2		сливочным, с гречневой крупой					
	11	ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3		Птица или кролик, тушенные в соусе					
	25	(с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
4		Салат из квашеной капусты (с	100	4 60	- 10	0.04	0.5.52
	33	репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
6	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
7			000	20.20	20.70	100.00	1007.40
		Итого за обед	890	38,30	38,70	128,30	1007,49
1	4.4	Полд		0.04	0.00	2476	04.20
1	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
2	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5		Итого во можнице	360	4,97	7,78	72,77	359,99
		Итого за полдник Ужи		4,97	7,78	12,11	339,99
1	13		200	7 26	6,02	25.26	184,60
2	52	Макаронные изделия отварные Чай с сахаром (с джемом)	200	7,36 0,06	0,02	35,26 13,96	55,82
3	59	*	60				1
3	J.9	Хлеб ржаной Салат из соленых помидоров с луком	UU	2,76	0,72	24,24	104,40
4	37	(с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
5	22	Мясо отварное (с говядиной)	90	15,13	6,23	1,10	102,31
3	22	Итого за ужин	650	26,41	18,10	77,09	508,76
		2 уж		20,71	10,10	11,07	300,70
1	52	Чай с сахаром (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3	70	byno ika inkonbilan	00	3,20	1,70	57,00	173,00
4						1	
5							
<u> </u>	l	Итого за 2 ужин	260	5,26	1,92	47,96	229,62
		Итого за день	2790	107,33	93,60	428,31	2872,54
		ттого за день	2170	107,33	73,00	120,31	