Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 18.01.2023

Меню 7 - 11 лет

№	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
Завтрак							
1	13	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	138,45
2		Сосиски, сардельки отварные					
	26	(сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3		Салат из соленых огурцов с луком (с					
	36	луком репчатым)	60	0,52	3,07	1,57	36,98
4	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
Итого за завтрак 53				18,34	24,23	81,06	604,51
		Обе					
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	200	1,32	4,04	9,04	84,80
2		Капуста тушеная (с капустой					
	10	белокочанной)	150	3,06	5,52	11,83	115,50
		Котлеты, биточки, шницели (с					
3		маслом)(с молоком, с говядиной					
	21	(котлетное мясо)	90	13,50	19,80	11,72	281,46
4	62	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,15	6,15	31,35
5		Соки овощные, фруктовые и ягодные					
	48	(сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	760	22,89	30,17	96,83	753,55
		Итого за день	1310	41,23	54,40	177,89	1358,06

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 18.01.2023

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	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2		Сосиски, сардельки отварные					
	26	(сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	36	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	5,12	2,62	61,63
4	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	640	20,53	27,79	90,93	675,31
		Обе	ЭД				
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2		Капуста тушеная (с капустой					
	10	белокочанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
3		Котлеты, биточки, шницели (с					
3	21	маслом)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
4	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
5		Соки овощные, фруктовые и ягодные					
3	48	(сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	890	26,13	34,58	106,86	850,02
		Итого за день	1530	46,66	62,37	197,79	1525,33

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 18.01.2023

Меню интернат

№	$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Bec		цевые веще		Энер-кая
245	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
	1	Завтј			T	T	1
1	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2	2.5	Сосиски, сардельки отварные	0.0	0.07	1.4.70	0.26	105.54
	26	(сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	36	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	5,12	2,62	61,63
4	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7		Wanna na nanana	640	20.52	27.70	00.02	675.21
		Итого за завтрак Обе	640	20,53	27,79	90,93	675,31
1	2		ед 250	1 65	5.05	11.20	106.00
1		Рассольник (с бульоном костным) Капуста тушеная (с капустой	230	1,65	5,05	11,30	106,00
2	10	белокочанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
	10	Котлеты, биточки, шницели (с	100	3,07	0,02	17,40	130,00
3	21	маслом)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
4	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
	02	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	2,00	0,20	10,20	52,25
5	48	(сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7				,	,	,	,
	l.	Итого за обед	890	26,13	34,58	106,86	850,02
		Полд	ник				•
1	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	82	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
		Итого за полдник	360	19,97	9,68	74,25	451,12
		Ужі	ин				
1	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
2	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
3	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	52	Чай с сахаром, вареньем (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
		Итого за ужин	640	25,41	24,35	110,76	741,26
	I	2 уж			1	1 .=	T 44- :
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
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	7.00	4.1.5	71.46	262.00
		Итого за 2 ужин	340	7,03	4,16	51,46	263,00
		Итого за день	2870	99,07	100,56	434,26	2980,71