Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 25.01.2023

Меню 12 лет и старше

No	№	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	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82		
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00		
4	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00		
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00		
6									
7									
		Итого за завтрак	580	16,77	21,50	94,81	587,42		
		Обе	ЭД						
1	70	Свекольник	250	8,62	6,20	19,40	162,50		
2	19	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14		
3	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60		
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40		
5	85	Овощи натуральные соленые (Огурцы соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20		
6				_					
7									
		Итого за обед	810	30,90	27,96	108,78	786,84		
		Итого за день	1390	47,67	49,46	203,59	1374,26		

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 25.01.2023

Меню интернат

No	№	Поличеновения 5-из из	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
JN⊡	рецепта	Наименование блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
		Завтр					
1	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4		Икра овощная (промышленного					
	30	производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	580	16,77	21,50	94,81	587,42
	T	Обе				T	T
1	70	Свекольник	250	8,62	6,20	19,40	162,50
2	19	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	0.5	Овощи натуральные соленые (Огурцы	100	0	0.10		10.00
	85	соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
6							
7			010	20.00	27.06	100.70	706.04
		Итого за обед	810	30,90	27,96	108,78	786,84
1		Полд		10.20	7.00	1410	150.40
1	66	Творожно-пшенная запеканка	150	10,20	7,00	14,10	159,40
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
5							
3		Итого по можними	390	16 15	10,98	56.04	292.00
		Итого за полдник Ужи		16,15	10,98	56,94	382,00
		Каша рассыпчатая (с маслом	1H				
1	11	сливочным, с гречневой крупой)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
	11	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	10,51	7,51	40,57	272,30
2	25	(с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	52	Чай с сахаром, вареньем (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
		Итого за ужин	640	28,96	31,09	109,56	821,03
		2 уж		,		,	,
1	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
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				,		<u> </u>	,
5							
		Итого за 2 ужин	340	2,99	0,62	58,64	238,60
		Итого за день	2760	95,77	92,15	428,73	2815,89