Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 26.01.2023

Меню 7 - 11 лет

№	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
		Завт	рак				
1		Суп молочный с крупой (с рисовой					
1	9	крупой)	200	3,86	4,30	15,60	116,60
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
4	100	Пряники	100	6,98	6,26	37,63	234,74
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
		Итого за завтрак	575	21,21	19,18	108,70	679,94
		Обе	ед				
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	200	1,32	4,04	9,04	84,80
2		Каша рассыпчатая (с маслом					
	11	сливочным, с крупой пшеничной)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
3		Гуляш (с говядиной, лопаточная					
3	18	часть)	90	13,10	15,11	2,60	198,90
4		Салат из соленых помидоров с луком					
4	37	(с луком репчатым)	60	0,66	3,07	1,52	36,98
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	760	26,83	29,21	133,61	890,03
		Итого за день	1335	48,04	48,39	242,31	1569,97

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 26.01.2023

Меню 12 лет и старше

№	$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
		Завтј	рак				
1		Суп молочный с крупой (с рисовой					
1	9	крупой)	250	4,82	5,38	19,50	145,75
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4	100	Пряники	100	6,98	6,26	37,63	234,74
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7							
	Итого за завтрак			23,33	21,74	112,60	727,09
		Обе	ед				
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2		Каша рассыпчатая (с маслом					
2	11	сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3		Гуляш (с говядиной, лопаточная					
3	18	часть)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4		Салат из соленых помидоров с луком					
4	37	(с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7							
		Итого за обед	890	30,76	35,16	144,90	1006,73
		Итого за день	1520	54,09	56,90	257,50	1733,82

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 26.01.2023

Меню интернат

No	No	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
J12	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
	1	Завтр	рак		1		1
1	_	Суп молочный с крупой (с рисовой					
	9	крупой)	250	4,82	5,38	19,50	145,75
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4	100	Пряники	100	6,98	6,26	37,63	234,74
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
6							
7		Washa na nanana	620	22.22	21.74	112.60	727.00
		Итого за завтрак Обе	630	23,33	21,74	112,60	727,09
1	2		250	1 65	5.05	11.20	106.00
1		Рассольник (с бульоном костным) Каша рассыпчатая (с маслом	230	1,65	5,05	11,30	106,00
2	11	сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
	11	Гуляш (с говядиной, лопаточная	100	10,51	7,31	40,37	494,30
3	18	т уляш (с говядиной, лопаточная часть)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
	10	Салат из соленых помидоров с луком	100	17,55	10,77	2,07	221,00
4	37	(с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
6	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
7				,-	- ,	,	
		Итого за обед	890	30,76	35,16	144,90	1006,73
		Полд	ник	·			•
1	78	Ватрушка творожная	50	7,30	12,70	16,30	207,70
2	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
3	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
4							
5							
		Итого за полдник	350	7,82	13,12	39,80	310,56
		Ужи	І Н				
1		Капуста тушеная (с капустой					
	10	белокочанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
2	52	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4		Сосиски, сардельки отварные	0.0	0.0=	4.4-5	0.5	105.5
	26	(сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
5	85	Огурцы соленые	100	0,66	0,12	2,28	13,20
		Итого за ужин	620	15,22	22,21	55,04	509,76
1	T 72	2 уж		0.04	0.02	10.00	55.00
1	52	Чай с сахаром (джемом)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	70	Булочка сдобная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3							
4							
5	1	H 2	260	5.06	1.02	47.06	220.62
		Итого за 2 ужин	260	5,26	1,92	47,96	229,62
		Итого за день	2750	82,39	94,15	400,30	2783,76