Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.03.2023

Меню 7 - 11 лет

№	No	Наименование блюда	Bec	Пиш	щевые вещества		Энер-кая	
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность	
Завтрак								
1		Вареники ленивые отварные (с						
1	38	маслом)	150	21,24	11,09	19,76	301,42	
2	75	Йогурт	115	10,00	6,00	15,60	158,00	
3	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	
5								
6								
7								
		Итого за завтрак	525	35,42	19,07	74,40	639,16	
		Обе	ЭД					
1		Салат из соленых помидоров с луком						
1	37	(с луком репчатым)	60	0,66	3,07	1,52	36,98	
2		Суп картофельный с бобовыми (с						
	4	горохом)	200	9,98	6,20	15,58	158,30	
3	17	Голубцы с мясом и рисом	180	11,83	9,50	12,04	182,43	
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60	
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	
6								
7								
		Итого за обед	700	25,62	19,67	110,95	703,31	
Итого за день 1225 61,04 38,74 185,35 1342,47						1342,47		

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.03.2023

Меню 12 лет и старше

No	No	Наименование блюда	Bec	Пиш	цевые веще	вые вещества		
745	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	Энер-кая ценность	
Завтрак								
1		Вареники ленивые отварные (с						
1	38	маслом)	200	28,32	14,78	26,34	401,90	
2	75	Йогурт	115	10,00	6,00	15,60	158,00	
3	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	
5								
6								
7								
		Итого за завтрак	575	42,50	22,76	80,98	739,64	
Обед								
1		Салат из соленых помидоров с луком						
1	37	(с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63	
2		Суп картофельный с бобовыми (с						
	4	горохом)	250	12,47	7,75	19,47	197,88	
3	17	Голубцы с мясом и рисом	200	13,14	10,56	13,38	202,70	
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60	
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	
6								
7								
		Итого за обед	810	29,86	24,32	117,19	787,81	
Итого за день 1385 72,36 47,08 198,17 1527						1527,45		

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.03.2023

Меню интернат

Ma	$N_{\underline{0}}$		Bec	Пищевые вещества			Энер-кая		
No	рецепта	Наименование блюда	блюда (г)			У	ценность		
	Завтрак								
1		Вареники ленивые отварные (с							
	38	маслом)	200	28,32	14,78	26,34	401,90		
2	75	Йогурт	115	10,00	6,00	15,60	158,00		
3	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34		
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40		
5									
6									
7			55.5	12.50	22.76	00.00	720.64		
		Итого за завтрак	575	42,50	22,76	80,98	739,64		
		Обе	ед Г						
1	27	Салат из соленых помидоров с луком	100	1 10	5 11	2.52	61.62		
	37	(с луком репчатым) Суп картофельный с бобовыми (с	100	1,10	5,11	2,53	61,63		
2	4	суп картофельный с оооовыми (с горохом)	250	12,47	7,75	19,47	197,88		
3	17	Голубцы с мясом и рисом	200	13,14	10,56	13,38	202,70		
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60		
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,24	37,89	156,00		
6	30	76.100 инисинчиви	00	2,01	0,00	37,07	130,00		
7									
,		Итого за обед	810	29,86	24,32	117,19	787,81		
		Полд		27,00	21,32	117,17	707,01		
		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				,	,	Í	Í		
4									
5									
		Итого за полдник	300	7,04	6,28	51,59	290,56		
		Ужі	ин						
1		Каша рассыпчатая (с маслом							
1	11	сливочным, с гречневой крупой)	180	10,31	7,31	46,37	292,50		
2	2-	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	4 4 0 =	4 7 00	2.00	222.01		
	25	(с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91		
3	22	Салат из квашеной капусты (с	100	1.60	T 10	0.24	96.62		
4	33	репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63		
4	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86		
5	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00		
		Итого за ужин 2 уж	640	29,21	30,18	109,28	814,90		
		2 уж Соки овощные, фруктовые и ягодные	ин						
1	48	(сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44		
2	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42		
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00		
4	- 50		00	2,01	3,00	27,07	150,00		
5									
		Итого за 2 ужин	360	5,18	10,82	65,46	367,86		
		Итого за день	2685	113,79	94,36	424,50	3000,77		
<u> </u>		intere ou gene		,,,	,	. = .,. 0	, , ,		