Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 26.04.2023

Меню 7 - 11 лет

| № | $N_{\underline{0}}$ | Наименование блюда | Bec | Пищевые вещества | | | Энер-кая |
|---|---------------------|---|-----------|------------------|-------|--------|----------|
| | рецепта | | блюда (г) | Б | Ж | У | ценность |
| | | | Завтрак | | | | |
| 1 | 9 | Суп молочный с крупой (с крупой пшено) | 200 | 4,86 | 4,72 | 17,36 | 131,36 |
| 2 | 26 | Колбаса отварная | 80 | 8,07 | 14,73 | 0,36 | 197,74 |
| 3 | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом (с повидлом) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| 4 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 5 | 32 | Салат из зеленого горошка | 80 | 2,38 | 4,15 | 5,00 | 66,88 |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | 620 | 18,18 | 24,28 | 74,57 | 607,80 |
| | | | Обед | | | | |
| 1 | 33 | Салат из квашеной капусты (с репчатым луком) | 90 | 1,44 | 5,59 | 7,42 | 77,97 |
| 2 | 7 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,72 | 11,48 | 133,80 |
| 3 | 25 | Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей) | 90 | 12,93 | 15,38 | 2,77 | 201,52 |
| 4 | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой) | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| 5 | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 |
| 6 | 59 | Хлеб ржаной | 40 | 1,84 | 0,48 | 16,16 | 69,60 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 770 | 31,81 | 34,28 | 90,17 | 782,50 |
| | | Итого за день | 1390 | 49,99 | 58,56 | 164,74 | 1390,30 |

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 26.04.2023

Меню 12 лет и старше

| № | $N_{\underline{0}}$ | Наименование блюда | Bec | Пищевые вещества | | | Энер-кая |
|---|---------------------|--|-----------|------------------|-------|--------|----------|
| | рецепта | | блюда (г) | Б | Ж | У | ценность |
| | | | Завтрак | | | | |
| 1 | 9 | Суп молочный с крупой (с крупой пшеном шлифованным) | 250 | 6,08 | 5,90 | 21,70 | 164,20 |
| 2 | 26 | Колбаса отварная | 80 | 8,07 | 14,73 | 0,36 | 197,74 |
| 3 | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом (с повидлом) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| 4 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 5 | 32 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | 690 | 20,00 | 26,50 | 80,16 | 657,36 |
| | | | Обед | | | | |
| 1 | 33 | Салат из квашеной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 86,63 |
| 2 | 7 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,40 | 14,35 | 167,25 |
| 3 | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| 4 | 25 | Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей) | 100 | 14,37 | 17,09 | 3,08 | 223,91 |
| 5 | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 |
| 6 | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 890 | 37,76 | 38,64 | 109,98 | 930,55 |
| | | Итого за день | 1580 | 57,76 | 65,14 | 190,14 | 1587,91 |

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 26.04.2023

Меню интернат

| No | $N_{\underline{0}}$ | Наименование блюда | Bec | Пищевые вещества | | | Энер-кая |
|-----|---------------------|--|-----------|------------------|--------|--------------|----------|
| 745 | рецепта | Паименование олюда | блюда (г) | Б | Ж | У | ценность |
| | | | Завтрак | | | | |
| 1 | 9 | Суп молочный с крупой (с крупой | 250 | 6,08 | 5,90 | 21,70 | 164,20 |
| 2 | 26 | пшеном шлифованным) | 80 | | | | |
| 2 | 20 | Колбаса отварная Чай с сахаром, вареньем, джемом, | 80 | 8,07 | 14,73 | 0,36 | 197,74 |
| 3 | 52 | мёдом (с повидлом) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| 4 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 5 | 32 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | 11 | 500 | 20.00 | 26.50 | 00.16 | 655.06 |
| | | Итого за завтрак | 690 | 20,00 | 26,50 | 80,16 | 657,36 |
| | | G(- | Обед | | 1 | 1 | <u> </u> |
| 1 | 33 | Салат из квашеной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 86,63 |
| 2 | 7 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,40 | 14,35 | 167,25 |
| 3 | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| 4 | 25 | Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей) | 100 | 14,37 | 17,09 | 3,08 | 223,91 |
| 5 | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 |
| 6 | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 |
| 7 | | | | | | | |
| | | Итого за обед | 890 | 37,76 | 38,64 | 109,98 | 930,55 |
| | | | Полдник | | | | _ |
| 1 | 76 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| 2 | 70 | Булочка школьная | 60 | 5,20 | 1,90 | 34,00 | 173,80 |
| 3 | 57 | Плоды или ягоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | 2.50 | 44.40 | 7.00 | 72 00 | 220.00 |
| | | Итого за полдник | 360 | 11,40 | 7,20 | 53,90 | 328,80 |
| 1 | 07 | | Ужин | 0.75 | 12.00 | 17.22 | 100.20 |
| 1 | 87 | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 |
| 2 | 88 | Тефтели мясные | 120 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 |
| 3 | 85 | Овощи натуральные соленые (Помидоры соленые) | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 |
| 4 | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 |
| 5 | 44 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,72 | 24,76 | 94,20 |
| 5 | 77 | Итого за ужин | 660 | 15,08 | 23,87 | 80,32 | 582,00 |
| | | ттого за ужин | 2 ужин | 15,00 | 23,07 | 00,32 | 302,00 |
| 1 | 65 | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 |
| 2 | | | 200 | 2,00 | 2,00 | 5,10 | 100,00 |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| | | Итого за 2 ужин | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 |
| | | Итого за день | 2800 | 90,04 | 101,21 | 332,76 | 2606,71 |