Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 28.09.2023

Меню 7 – 11 лет

No॒	№	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
Завтрак							
1	15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	50	5,01	3,38	3,77	64,43
3	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
6	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
7	54	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
Итого за завтрак				15,54	18,64	76,14	521,70
			Обед				
1	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80)	200	8,22	6,20	11,48	135,50
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,94	2,62	10,88	80,81
4	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
5	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
6	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
7							
		Итого за обед	730	37,34	29,27	137,46	792,92
		Итого за день	1265	52,88	47,91	213,60	1314,62

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 28.09.2023

Меню 12 лет и старше

No	$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
745	рецепта		блюда (г)	Б	Ж	У	ценность
			Завтрак				
1	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
6	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
7	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
		Итого за завтрак	640	21,60	26,27	93,19	678,52
			Обед				
1	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69
4	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
5	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
6	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
7							
		Итого за обед	840	42,96	32,79	157,94	924,08
		Итого за день	1480	64,56	59,06	251,13	1602,60

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 28.09.2023

Меню интернат

№	$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энер-кая
	рецепта	Паименование олюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ценности
			Завтрак			1	
1	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
6	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
7	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
		Итого за завтрак	640	21,60	26,27	93,19	678,52
			Обед				
1	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69
4	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
5	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
6	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
7							
		Итого за обед	840	42,96	32,79	157,94	924,08
		I	Полдник			1	
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	78	Ватрушка творожная	50	7,30	12,70	16,30	207,70
3							
4							
5		H	250	11 20	16 24	22.00	226.20
		Итого за полдник		11,38	16,24	33,88	326,30
		Каша рассыпчатая (с маслом	Ужин				
1	11	сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
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	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
		Итого за ужин	640	28,34	24,96	89,74	686,92
			2 ужин			1	_
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
3	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	300	8,01	5,28	51,87	274,86
		Итого за день	2670	112,29	105,54	426,62	2890,68