

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 02.04.2024

Меню 7 – 11 лет

| № | № рецепта | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------|-----------|---|---------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 9 | Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица) | 200 | 5,04 | 4,72 | 15,86 | 125,92 |
| 2 | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 |
| 3 | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 |
| 4 | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 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 завтрак | | | 575 | 8,47 | 16,70 | 72,89 | 466,58 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 7 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,72 | 11,48 | 133,80 |
| 2 | 13 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 138,45 |
| 3 | 20 | Котлеты домашние (с маслом) | 90 | 11,75 | 20,18 | 9,22 | 262,22 |
| 4 | 30 | Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 |
| 5 | 47 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 |
| 6 | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 |
| 7 | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 |
| Итого за обед | | | 760 | 28,74 | 37,51 | 117,12 | 877,47 |
| Итого за день | | | 1335 | 37,21 | 54,21 | 190,01 | 1344,05 |

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 02.04.2024

Меню 12 лет и старше

| № | № рецепта | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------|-----------|---|---------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 9 | Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица) | 250 | 6,30 | 5,90 | 19,82 | 157,40 |
| 2 | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 |
| 3 | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,00 |
| 4 | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 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 | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | 650 | 10,70 | 21,73 | 87,28 | 574,46 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 7 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,40 | 14,35 | 167,25 |
| 2 | 13 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 184,60 |
| 3 | 20 | Котлеты домашние (с маслом) | 100 | 13,06 | 22,42 | 10,24 | 221,36 |
| 4 | 30 | Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 |
| 5 | 47 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 |
| 6 | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 |
| 7 | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 |
| Итого за обед | | | 930 | 35,30 | 46,73 | 143,27 | 1007,21 |
| Итого за день | | | 1580 | 46,00 | 68,46 | 230,55 | 1581,67 |

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 02.04.2024

Меню интернат

| № | № рецепта | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------|-----------|---|---------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 9 | Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица) | 250 | 6,30 | 5,90 | 19,82 | 157,40 |
| 2 | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 |
| 3 | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,00 |
| 4 | 57 | Фрукты или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 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 | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | 650 | 10,70 | 21,73 | 87,28 | 574,46 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 7 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,40 | 14,35 | 167,25 |
| 2 | 13 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 184,60 |
| 3 | 20 | Котлеты домашние (с маслом) | 100 | 13,06 | 22,42 | 10,24 | 221,36 |
| 4 | 30 | Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 |
| 5 | 47 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 |
| 6 | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 |
| 7 | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 |
| Итого за обед | | | 930 | 35,30 | 46,73 | 143,27 | 1007,21 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | 44 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 2 | 29 | Икра морковная | 100 | 2,12 | 7,12 | 10,12 | 109,79 |
| 3 | 58 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,81 | 0,66 | 37,89 | 156,00 |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| Итого за полдник | | | 360 | 4,97 | 7,78 | 72,77 | 359,99 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | 10 | Капуста тушеная (с капустой белокачанной) | 180 | 3,67 | 6,62 | 14,20 | 138,60 |
| 2 | 64 | Шницель из курицы | 100 | 19,20 | 4,40 | 13,47 | 169,47 |
| 3 | 62 | Кукуруза сахарная | 100 | 2,00 | 0,25 | 10,25 | 52,25 |
| 4 | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| Итого за ужин | | | 440 | 27,63 | 11,99 | 62,16 | 464,72 |
| 2 ужин | | | | | | | |
| 1 | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| 2 | 70 | Булочка школьная | 60 | 5,20 | 1,90 | 34,00 | 173,80 |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| Итого за 2 ужин | | | 260 | 5,26 | 1,92 | 47,96 | 229,62 |
| Итого за день | | | 320 | 10,46 | 3,82 | 81,96 | 403,42 |