

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 04.04.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	160	16,37	13,36	29,14	298,46
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	57	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
4	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
5	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
6							
7							
Итого за завтрак			520	23,64	17,88	90,36	602,86
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	200	9,98	6,20	15,58	158,30
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
3	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запеченная))	90	13,10	15,11	2,60	198,90
4	37	Салат из соевых помидоров с луком (с луком репчатый)	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	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	35,47	31,39	135,60	946,33
Итого за день			1280	59,11	49,27	225,96	1549,19

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 04.04.2024

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	200	20,46	16,70	36,42	373,08
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	57	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
4	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
5	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
6							
7							
Итого за завтрак			580	28,66	21,45	108,00	720,88
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запеченная))	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4	37	Салат из соевых помидоров с луком (с луком репчатый)	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	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			910	42,49	38,11	158,88	1124,81
Итого за день			1490	71,15	59,56	266,88	1845,69

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 04.04.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	200	20,46	16,70	36,42	373,08
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	57	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
4	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
5	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
6							
7							
Итого за завтрак			580	28,66	21,45	108,00	720,88
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запеченная))	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4	37	Салат из соленых помидоров с луком (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	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			910	42,49	38,11	158,88	1124,81
Полдник							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	79	Ватрушка с джемом	100	6,80	4,72	38,96	225,29
3							
4							
5							
Итого за полдник			300	6,92	4,74	52,66	281,15
Ужин							
1	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
2	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86
3	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5							
6							
Итого за ужин			580	14,92	17,04	57,77	441,40
2 ужин							
1	65	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
2							
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			200	5,80	5,00	8,40	108,00
Итого за день			200	5,80	5,00	8,40	108,00