

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 05.03.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	4,50	4,92	14,14	118,88
2	54	Сыр (порциями) сливочный	15	3,48	4,42	0,00	54,00
3	53	Масло (порциями) масло сливочное	15	0,12	10,88	0,19	99,00
4	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
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			490	12,31	22,16	62,47	486,02
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	200	1,32	4,04	9,04	84,80
2	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	150	3,06	5,52	11,83	115,50
3	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	90	13,50	19,80	11,72	281,46
4	62	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,15	6,15	31,35
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	49,92	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	22,21	30,43	122,00	821,51
Итого за день			1250	34,52	52,59	184,47	1307,53

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 05.03.2024

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с овсяными хлопьями	250	5,62	6,15	17,68	148,60
2	54	Сыр (порциями) сливочный	20	4,64	5,90	0,00	72,00
3	53	Масло (порциями) масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
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			570	15,56	28,72	76,44	610,14
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
3	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
4	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	49,92	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	26,38	35,07	142,39	961,38
Итого за день			1480	41,94	63,79	218,83	1571,52

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 05.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с овсяными хлопьями	250	5,62	6,15	17,68	148,60
2	54	Сыр (порциями) сливочный	20	4,64	5,90	0,00	72,00
3	53	Масло (порциями) масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
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			570	15,56	28,72	76,44	610,14
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
3	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
4	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	49,92	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	26,38	35,07	142,39	961,38
Полдник							
1	69	Оладьи	100	6,98	6,26	37,63	234,74
2	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3							
4							
5							
Итого за полдник			300	7,04	6,28	51,59	290,56
Ужин							
1	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
2	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
4	83	Салат из белокачанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
5							
6							
Итого за ужин			560	25,86	25,18	92,03	539,93
2 ужин							
1	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	100	10,09	18,41	0,45	247,18
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			300	10,09	18,41	14,85	329,18
Итого за день			400	20,18	36,82	15,30	576,36