

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 05.04.2024

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 овсяными хлопьями Геркулес)	200	4,50	4,92	14,14	118,88
2	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
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	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
7							
Итого за завтрак			600	13,23	10,42	69,22	414,50
Обед							
1	31	Икра свекольная	60	1,35	4,27	6,83	71,40
2	2	Рассольник (с бульоном костным)	200	1,32	4,04	9,04	84,80
3	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
4	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
5	46	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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			790	23,09	25,07	127,44	824,35
Итого за день			1390	36,32	35,49	196,66	1238,85

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 05.04.2024

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 овсяными хлопьями Геркулес)	250	5,62	6,15	17,68	146,80
2	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
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	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
7							
Итого за завтрак			670	15,28	11,88	83,12	485,82
Обед							
1	31	Икра свекольная	100	2,25	7,12	11,38	119,00
2	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
3	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
4	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
5	46	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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			930	26,96	30,38	152,34	985,30
Итого за день			1600	42,24	42,26	235,46	1471,12

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 05.04.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с овсяными хлопьями Геркулес)	250	5,62	6,15	17,68	146,80
2	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
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	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
7							
Итого за завтрак			670	15,28	11,88	83,12	485,82
Обед							
1	31	Икра свекольная	100	2,25	7,12	11,38	119,00
2	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
3	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
4	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
5	46	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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			930	26,96	30,38	152,34	985,30
Полдник							
1	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
3							
4							
5							
Итого за полдник			270	8,41	5,79	56,30	311,10
Ужин							
1	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
2	25	Птица или кролик, тушеные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
3	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
6							
Итого за ужин			640	21,59	36,07	80,50	721,56
2 ужин							
1	65	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2							
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			200	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого за день			200	5,80	5,00	8,00	106,00