

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 06.03.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
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	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	60	0,66	3,07	1,52	36,98
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
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			520	11,52	11,93	73,48	459,46
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	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	60	0,52	3,07	1,57	36,98
4	45	Компот из свежемороженых 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	33,92	29,72	128,15	749,09
Итого за день			1250	45,44	41,65	201,63	1208,55

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 06.03.2024

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
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	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
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			620	16,10	16,56	88,46	575,33
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	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
4	45	Компот из свежемороженых 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	37,26	33,55	142,43	851,02
Итого за день			1460	53,36	50,11	230,89	1426,35

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 06.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
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	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
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			620	16,10	16,56	88,46	575,33
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	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
4	45	Компот из свежемороженых 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	37,26	33,55	142,43	851,02
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	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная))	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5							
6							
Итого за ужин			540	27,68	24,84	87,46	673,72
2 ужин							
1	76	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
2	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
4							
5							
Итого за 2 ужин			360	11,40	7,30	53,40	328,80
Итого за день			520	17,00	9,60	97,20	549,60