

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 07.03.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	180	16,72	15,38	3,17	344,77
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	32	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16
7							
Итого за завтрак			600	21,82	19,49	64,26	636,59
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,72	2,42	14,30	101,68
2	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	150	13,89	15,51	14,21	252,86
3	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	80	2,49	0,59	33,68	138,67
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
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 обед			690	24,29	19,20	119,93	738,01
Итого за день			1290	46,11	38,69	184,19	1374,60

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 07.03.2024

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
7							
Итого за завтрак			680	25,80	23,51	77,47	754,86
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
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 обед			830	29,70	29,70	113,57	838,34
Итого за день			1510	55,50	53,21	191,04	1593,20

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 07.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
7							
Итого за завтрак			680	25,80	23,51	77,47	754,86
<b>Обед</b>							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
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 обед			830	29,70	29,70	113,57	838,34
<b>Полдник</b>							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	67	Запеканка со свежими плодами (со сгущенным молоком)	220	6,20	10,62	56,75	268,69
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
Итого за полдник			460	8,13	11,08	95,97	428,51
<b>Ужин</b>							
1	17	Голубцы ленивые	200	17,42	12,10	18,50	251,26
2	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
5	57	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
6							
Итого за ужин			660	21,73	18,17	83,62	597,89
<b>2 ужин</b>							
1	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4							
5							
Итого за 2 ужин			260	7,93	7,60	40,06	251,34
Итого за день			320	14,44	13,94	65,32	427,34