

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 08.04.2024

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 кукурузной крупой)	200	4,02	4,32	15,24	116,00
2	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	15	0,12	10,88	0,19	99,00
4	57	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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			575	8,75	17,54	73,37	476,14
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	200	1,88	2,26	13,50	91,20
2	64	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
4	34	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
5	46	Компот из свежих фруктов (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			770	33,48	17,20	131,79	813,50
Итого за день			1345	42,23	34,74	205,16	1289,64

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 08.04.2024

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 кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	57	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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			650	10,72	22,47	87,61	581,54
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	64	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
5	46	Компот из свежих фруктов (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			910	37,15	21,61	156,56	965,57
Итого за день			1560	47,87	44,08	244,17	1547,11

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 08.04.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	57	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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			650	10,72	22,47	87,61	581,54
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	64	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
5	46	Компот из свежих фруктов (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			910	37,15	21,61	156,56	965,57
Полдник							
1	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
2	76	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
3							
4							
5							
Итого за полдник			260	11,00	6,90	43,60	281,80
Ужин							
1	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
2	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
6							
Итого за ужин			340	23,94	18,32	88,54	592,64
2 ужин							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	6,63	6,36	38,96	231,86
Итого за день			320	13,14	12,70	64,22	407,86