

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 11.03.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица)	200	5,04	4,72	15,86	125,92
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	15	0,12	10,88	0,19	99,00
4	57	Плоды 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	8,47	16,70	72,89	466,58
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,48	133,80
2	13	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	138,45
3	20	Котлеты домашние (с маслом)	90	11,75	20,18	9,22	262,22
4	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
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	28,74	37,51	117,12	877,47
Итого за день			1335	37,21	54,21	190,01	1344,05

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 11.03.2024

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица)	250	6,30	5,90	19,82	157,40
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	57	Плоды 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	10,70	21,73	87,28	574,46
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
3	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36
4	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
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	35,30	46,73	143,27	1007,21
Итого за день			1580	46,00	68,46	230,55	1581,67

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 11.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица)	250	6,30	5,90	19,82	157,40
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	57	Плоды 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	10,70	21,73	87,28	574,46
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
3	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36
4	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
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	35,30	46,73	143,27	1007,21
Полдник							
1	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
2	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
Итого за полдник			360	4,97	7,78	72,77	359,99
Ужин							
1	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
2	64	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47
3	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
4							
5							
6							
Итого за ужин			480	23,87	11,02	47,87	392,51
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			260	5,26	1,92	47,96	229,62
Итого за день			320	10,46	3,82	81,96	403,42