

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 11.04.2024

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	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	15	0,12	10,88	0,19	99,00
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							
7							
Итого за завтрак			475	11,01	19,42	66,35	472,40
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	200	1,88	2,26	13,50	91,20
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная)	80	11,64	13,43	2,31	176,80
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	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
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			750	26,76	26,07	112,95	790,67
Итого за день			1225	37,77	45,49	179,30	1263,07

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 11.04.2024

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	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
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							
7							
Итого за завтрак			550	12,98	24,35	80,59	577,80
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная))	100	14,55	16,79	2,89	221,00
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	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
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	33,34	33,84	138,30	986,94
Итого за день			1460	46,32	58,19	218,89	1564,74

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 11.04.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
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							
7							
Итого за завтрак			550	12,98	24,35	80,59	577,80
<b>Обед</b>							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
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	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
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	33,34	33,84	138,30	986,94
<b>Полдник</b>							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	8,19	11,08	95,71	428,55
<b>Ужин</b>							
1	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
2	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
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	21,49	29,36	65,42	611,55
<b>2 ужин</b>							
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