

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 13.03.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	160	16,37	13,36	29,14	298,46
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	81	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00
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			520	20,08	14,26	83,68	531,12
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	200	9,98	6,20	15,58	158,30
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
3	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	60	0,66	3,07	1,52	36,98
4	80	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00
5	46	Компот из свежих плодов (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			750	33,97	29,11	131,86	915,43
Итого за день			1270	54,05	43,37	215,54	1446,55

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 13.03.2024

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	200	20,46	16,70	36,42	373,08
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	81	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00
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			580	25,10	17,83	101,32	649,14
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	80	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
5	46	Компот из свежих плодов (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			890	39,54	34,15	154,85	1071,81
Итого за день			1470	64,64	51,98	256,17	1720,95

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 13.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	200	20,46	16,70	36,42	373,08
2	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
3	81	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00
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			580	25,10	17,83	101,32	649,14
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
2	80	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
5	46	Компот из свежих плодов (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			890	39,54	34,15	154,85	1071,81
Полдник							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	69	Оладьи	100	6,98	6,26	37,63	234,74
3							
4							
5							
Итого за полдник			300	7,04	6,28	51,59	290,56
Ужин							
1	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36
3	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
4	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60
5	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
6							
Итого за ужин			640	25,58	39,08	84,16	669,90
2 ужин							
1	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	100	10,09	18,41	0,45	247,18
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
Итого за 2 ужин			340	11,96	18,85	40,11	433,18
Итого за день			480	23,92	37,70	65,82	784,36