

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 17.04.2024

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                | 62        | Кукуруза сахарная   | 60            | 1,20             | 0,15  | 6,15   | 31,35                   |
| 3                | 52        | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джем)             | 200           | 0,06             | 0,02  | 13,96  | 55,82                   |
| 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 |           |   | 500           | 20,77            | 16,23 | 56,62  | 570,74                  |
| Обед             |           |   |               |                  |       |        |                         |
| 1                | 4         | Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)    | 200           | 9,98             | 6,20  | 15,58  | 158,30                  |
| 2                | 80        | Тефтели мясные  | 120           | 8,87             | 9,83  | 11,71  | 171,00                  |
| 3                | 37        | Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)               | 60            | 0,66             | 3,07  | 1,52   | 36,98                   |
| 4                | 11        | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)    | 150           | 8,60             | 6,09  | 38,64  | 243,75                  |
| 5                | 61        | Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства | 200           | 0,00             | 0,00  | 14,40  | 82,00                   |
| 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    |           |   | 790           | 30,90            | 25,87 | 115,19 | 830,83                  |
| Итого за день    |           |   | 1290          | 51,67            | 42,10 | 171,81 | 1401,57                 |

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 17.04.2024

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                | 62        | Кукуруза сахарная   | 100           | 2,00             | 0,25  | 10,25  | 52,25                   |
| 3                | 52        | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джем)             | 200           | 0,06             | 0,02  | 13,96  | 55,82                   |
| 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           | 24,36            | 18,27 | 71,43  | 676,47                  |
| 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  | 160           | 11,78            | 12,91 | 14,90  | 223,00                  |
| 3                | 37        | Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)               | 100           | 1,10             | 5,11  | 2,53   | 61,63                   |
| 4                | 11        | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)    | 180           | 10,31            | 7,31  | 46,37  | 292,50                  |
| 5                | 61        | Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства | 200           | 0,00             | 0,00  | 14,40  | 82,00                   |
| 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    |           |   | 970           | 39,38            | 33,99 | 141,37 | 1039,21                 |
| Итого за день    |           |   | 1550          | 63,74            | 52,26 | 212,80 | 1715,68                 |

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 17.04.2024

Меню интернат

| №                | № 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                | 62        | Кукуруза сахарная   | 100           | 2,00             | 0,25  | 10,25  | 52,25                   |
| 3                | 52        | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джем)             | 200           | 0,06             | 0,02  | 13,96  | 55,82                   |
| 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           | 24,36            | 18,27 | 71,43  | 676,47                  |
| 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  | 160           | 11,78            | 12,91 | 14,90  | 223,00                  |
| 3                | 37        | Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)               | 100           | 1,10             | 5,11  | 2,53   | 61,63                   |
| 4                | 11        | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)    | 180           | 10,31            | 7,31  | 46,37  | 292,50                  |
| 5                | 61        | Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства | 200           | 0,00             | 0,00  | 14,40  | 82,00                   |
| 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    |           |   | 970           | 39,38            | 33,99 | 141,37 | 1039,21                 |
| Полдник          |           |   |               |                  |       |        |                         |
| 1                | 52        | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)            | 200           | 0,06             | 0,02  | 13,96  | 55,82                   |
| 2                | 79        | Ватрушка с джемом   | 100           | 6,80             | 4,72  | 38,96  | 225,29                  |
| 3                |           |   |               |                  |       |        |                         |
| 4                |           |   |               |                  |       |        |                         |
| 5                |           |   |               |                  |       |        |                         |
| Итого за полдник |           |   | 300           | 6,86             | 4,74  | 52,92  | 281,11                  |
| Ужин             |           |   |               |                  |       |        |                         |
| 1                | 86        | Картофель отварной  | 180           | 3,43             | 5,18  | 27,62  | 170,82                  |
| 2                | 27        | Котлеты (биточки) рыбные (с треской)                                | 100           | 10,02            | 6,76  | 7,54   | 128,86                  |
| 3                | 83        | Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)                    | 100           | 1,41             | 5,08  | 8,65   | 85,90                   |
| 4                | 59        | Хлеб ржаной   | 60            | 2,76             | 0,72  | 24,24  | 104,40                  |
| 5                | 52        | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)            | 200           | 0,06             | 0,02  | 13,96  | 55,82                   |
| 6                |           |   |               |                  |       |        |                         |
| Итого за ужин    |           |   | 640           | 17,68            | 17,76 | 82,01  | 545,80                  |
| 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                | 53        | Масло (порциями) (масло сливочное)                                  | 20            | 0,16             | 14,50 | 0,26   | 132,00                  |
| 4                |           |   |               |                  |       |        |                         |
| 5                |           |   |               |                  |       |        |                         |
| Итого за 2 ужин  |           |   | 260           | 2,15             | 14,96 | 39,22  | 291,86                  |
| Итого за день    |           |   | 320           | 4,18             | 29,90 | 64,74  | 527,86                  |