

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 19.03.2024

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 манной крупой)	200	4,26	4,30	15,20	116,60
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	29	Икра морковная	60	1,27	4,27	6,07	65,87
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	57	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак			700	16,85	24,40	78,73	621,83
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	200	1,32	4,04	9,04	84,80
2	23	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	10,10	5,96	166,50
3	16	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	90	1,44	4,59	7,42	77,97
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			790	24,94	24,86	124,47	810,57
Итого за день			1490	41,79	49,26	203,20	1432,40

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 19.03.2024

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 манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	100	10,09	18,41	0,45	247,18
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
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	57	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак			830	21,72	32,24	97,03	787,74
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
3	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
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			910	28,76	28,80	145,91	944,27
Итого за день			1740	50,48	61,04	242,94	1732,01

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 19.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	100	10,09	18,41	0,45	247,18
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
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	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак			830	21,72	32,24	97,03	787,74
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00
3	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
4	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63
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			910	28,76	28,80	145,91	944,27
Полдник							
1	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3							
4							
5							
Итого за полдник			260	9,28	5,44	51,58	292,40
Ужин							
1	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14
2	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
3	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
4	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
5							
6							
Итого за ужин			600	20,14	26,11	45,47	501,63
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
Итого за 2 ужин			260	2,09	14,96	39,48	291,82
Итого за день			320	4,12	29,90	65,00	527,82