

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 19.04.2024

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	54	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
3	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
4	57	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	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			535	23,16	18,78	86,48	594,12
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,72	2,42	14,30	101,68
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	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	80	2,49	0,59	33,68	138,67
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			780	28,39	19,24	155,99	888,15
Итого за день			1315	51,55	38,02	242,47	1482,27

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 19.04.2024

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	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
3	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
4	57	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	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			600	29,34	23,83	104,12	730,14
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
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	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
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	31,57	26,76	152,90	964,64
Итого за день			1510	60,91	50,59	257,02	1694,78

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 19.04.2024

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	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
3	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
4	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	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			600	29,34	23,83	104,12	730,14
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
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	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
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	31,57	26,76	152,90	964,64
Полдник							
1	76	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
2	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3							
4							
5							
Итого за полдник			260	11,00	6,90	43,60	281,80
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	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
4	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
5	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
6							
Итого за ужин			640	18,55	18,98	90,47	592,65
2 ужин							
1	65	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
2							
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			200	5,80	5,00	8,40	108,00
Итого за день			200	5,80	5,00	8,40	108,00