

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 20.03.2024

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 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	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	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			575	11,41	19,82	76,15	519,40
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	200	9,98	6,20	15,58	158,30
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	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	34,02	30,17	122,71	887,93
Итого за день			1325	45,43	49,99	198,86	1407,33

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 20.03.2024

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 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	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	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			650	13,38	24,75	90,39	624,80
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
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	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			910	42,62	38,93	148,57	1100,98
Итого за день			1560	56,00	63,68	238,96	1725,78

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 20.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с 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	57	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	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			650	13,38	24,75	90,39	624,80
Обед							
1	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88
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	46	Компот из свежих фруктов (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			910	42,62	38,93	148,57	1100,98
Полдник							
1	67	Запеканка со свежими фруктами (со сгущенным молоком)	220	6,20	10,62	56,75	268,69
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
4							
5							
Итого за полдник			460	9,47	11,06	106,41	478,69
Ужин							
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	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
4	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
5							
6							
Итого за ужин			520	20,66	29,08	66,18	611,19
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			260	5,26	1,92	47,96	229,62
Итого за день			320	10,46	3,82	81,96	403,42