

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 21.03.2024

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	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	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			435	22,76	18,48	76,18	547,12
Обед							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	200	7,34	6,14	9,58	122,86
2	15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
3	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	90	9,02	6,08	6,79	115,97
4	80	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	1,71	171,00
5	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
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			760	31,42	27,77	115,79	855,48
Итого за день			1195	54,18	46,25	191,97	1402,60

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 21.03.2024

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	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	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			500	28,94	23,53	93,82	683,14
Обед							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
2	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
3	80	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00
4	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
5	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
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			840	31,03	28,04	170,60	1023,08
Итого за день			1340	59,97	51,57	264,42	1706,22

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 21.03.2024

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	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	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			500	28,94	23,53	93,82	683,14
Обед							
1	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58
2	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
3	80	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00
4	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
5	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
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			840	31,03	28,04	170,60	1023,08
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