

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.03.2024

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 крупой пшеном шлифованным)	200	4,86	4,72	17,36	131,36
2	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	15	0,12	10,88	0,19	99,00
3	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
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	8,63	16,50	72,35	462,98
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,48	133,80
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
3	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная)	90	13,10	15,11	2,60	198,90
4	88	Салат витаминный (с зеленым горошком)	80	6,63	5,44	19,78	149,79
5	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	38,12	34,06	119,54	920,90
Итого за день			1355	46,75	50,56	191,89	1383,88

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.03.2024

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 крупой пшеном шлифованным)	250	6,08	5,90	21,70	164,20
2	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
3	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
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	10,82	21,53	87,12	572,22
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4	88	Салат витаминный (с зеленым горошком)	100	8,29	6,80	24,73	187,24
5	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	45,59	40,23	145,74	1106,05
Итого за день			1560	56,41	61,76	232,86	1678,27

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.03.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с крупой пшеном шлифованным)	250	6,08	5,90	21,70	164,20
2	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
3	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
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	10,82	21,53	87,12	572,22
Обед							
1	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная))	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4	88	Салат витаминный (с зеленым горошком)	100	8,29	6,80	24,73	187,24
5	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	45,59	40,23	145,74	1106,05
Полдник							
1	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
2	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4							
5							
Итого за полдник			360	5,18	10,82	65,46	367,86
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							
5							
6							
Итого за ужин			480	14,87	13,20	49,96	375,02
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			270	4,39	2,27	52,68	248,32
Итого за день			340	8,72	4,52	91,40	440,82