

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.04.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	13	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	138,45
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	63	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96
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			550	16,89	23,55	75,51	570,77
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	200	1,32	4,04	9,04	84,80
2	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	150	3,06	5,52	11,83	115,50
3	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	90	13,50	19,80	11,72	281,46
4	84	Помидор в нарезке	80	0,90	0,20	3,00	17,10
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
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	22,57	30,24	89,13	722,10
Итого за день			1330	39,46	53,79	164,64	1292,87

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.04.2024

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
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			660	19,96	27,70	95,63	686,96
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
3	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
4	84	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
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	26,14	34,78	106,22	845,37
Итого за день			1570	46,10	62,48	201,85	1532,33

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 22.04.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
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			660	19,96	27,70	95,63	686,96
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
3	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
4	84	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40
5	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
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	26,14	34,78	106,22	845,37
Полдник							
1	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
2	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65
3	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
4							
5							
Итого за полдник			400	6,42	7,27	93,39	458,85
Ужин							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	243,75
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
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	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
Итого за ужин			660	29,05	30,93	119,52	812,56
2 ужин							
1	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
4							
5							
Итого за 2 ужин			260	7,93	7,60	40,06	251,34
Итого за день			320	14,44	13,94	65,32	427,34