

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.04.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья "Геркулес")	200	5,62	6,15	17,68	148,60
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
5	75	Йогурт	200	10,00	6,00	15,60	158,00
6							
7							
Итого за завтрак			660	22,49	16,37	84,20	564,00
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	200	1,88	2,26	13,50	91,20
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	72	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,70	4,10	2,50	49,90
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			770	25,95	26,80	134,21	870,05
Итого за день			1430	48,44	43,17	218,41	1434,05

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.04.2024

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 (овсяные хлопья "Геркулес")	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
4	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
5	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
6							
7							
Итого за завтрак			630	13,62	10,05	87,83	483,80
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
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	72	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	5,20	3,10	62,50
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
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	32,27	33,27	156,86	1041,80
Итого за день			1540	45,89	43,32	244,69	1525,60

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 23.04.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья "Геркулес")	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
4	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
5	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
6							
7							
Итого за завтрак			630	13,62	10,05	87,83	483,80
Обед							
1	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00
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	72	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	5,20	3,10	62,50
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
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	32,27	33,27	156,86	1041,80
Полдник							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	67	Запеканка со свежими плодами (со сгущенным молоком)	220	6,20	10,62	56,75	268,69
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
Итого за полдник			460	8,19	11,08	95,71	428,55
Ужин							
1	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
2	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
3	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
6							
Итого за ужин			660	15,17	29,77	80,39	635,40
2 ужин							
1	65	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2							
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			200	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого за день			200	5,80	5,00	8,00	106,00