

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 24.04.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	180	16,72	15,38	3,17	344,77
2	63	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джем)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
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			500	20,02	19,69	51,88	579,35
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	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	60	0,52	3,07	1,57	36,98
5	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
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	22,73	20,77	86,13	633,86
Итого за день			1260	42,75	40,46	138,01	1213,21

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 24.04.2024

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
2	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джем)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
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			580	23,11	24,04	63,53	690,82
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	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86
4	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
5	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
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			910	27,46	26,22	104,76	772,97
Итого за день			1490	50,57	50,26	168,29	1463,79

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 24.04.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
1	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20
2	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (джем)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
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			580	23,11	24,04	63,53	690,82
<b>Обед</b>							
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	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86
4	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
5	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00
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			910	27,46	26,22	104,76	772,97
<b>Полдник</b>							
1	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
2	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50
3							
4							
5							
Итого за полдник			270	5,73	2,25	63,12	298,50
<b>Ужин</b>							
1	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
2	25	Птица или кролик, тушеные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91
3	72	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	5,20	3,10	62,50
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
6							
Итого за ужин			640	28,50	30,34	90,75	739,13
<b>2 ужин</b>							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
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	6,63	6,36	38,96	231,86
Итого за день			320	13,14	12,70	64,22	407,86