

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 25.04.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	200	4,26	4,30	15,20	116,60
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	29	Икра морковная	60	1,27	4,27	6,07	65,87
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			600	16,45	24,00	68,93	574,83
Обед							
1	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80)	200	8,22	6,20	11,48	135,50
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,94	2,62	10,88	80,81
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
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 обед			730	37,34	29,27	137,46	792,92
Итого за день			1330	53,79	53,27	206,39	1367,75

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 25.04.2024

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 (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
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			710	19,30	28,16	87,14	691,30
Обед							
1	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
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 обед			840	42,96	32,79	157,94	924,08
Итого за день			1550	62,26	60,95	245,08	1615,38

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 25.04.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75
2	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79
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			710	19,30	28,16	87,14	691,30
Обед							
1	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80)	250	10,28	7,75	14,35	169,38
2	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21
3	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69
4	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
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 обед			840	42,96	32,79	157,94	924,08
Полдник							
1	76	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
2	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80
3							
4							
5							
Итого за полдник			260	11,00	6,90	43,60	281,80
Ужин							
1	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14
2	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63
3	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00
4	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
5	57	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
6							
Итого за ужин			660	22,95	26,87	82,86	657,63
2 ужин							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
3	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
4							
5							
Итого за 2 ужин			260	2,09	14,96	39,48	291,82
Итого за день			320	4,12	29,90	65,00	527,82