

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 27.04.2024

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 кукурузной крупой)	200	4,02	4,32	15,24	116,00
2	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	15	0,12	10,88	0,19	99,00
4	81	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
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	9,15	17,34	71,07	467,14
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 перловой крупой)	150	8,60	6,09	46,85	243,75
4	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	60	0,52	3,07	1,57	36,98
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			750	26,43	25,53	117,77	771,97
Итого за день			1325	35,58	42,87	188,84	1239,11

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 27.04.2024

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 кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
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	10,72	22,37	88,11	581,54
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 перловой крупой)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
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	32,80	32,95	132,66	955,77
Итого за день			1560	43,52	55,32	220,77	1537,31

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 27.04.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
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	10,72	22,37	88,11	581,54
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 перловой крупой)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
4	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63
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	32,80	32,95	132,66	955,77
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	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60
2	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо))	100	15,00	22,00	13,02	312,73
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
6							
Итого за ужин			640	23,39	38,26	73,12	730,55
2 ужин							
1	75	Йогурт или био йогурт фруктовый питьевой	200	10,00	6,00	15,60	158,00
2							
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			200	10,00	6,00	15,60	158,00
Итого за день			200	10,00	6,00	15,60	158,00