

гатырева Елен
ровна, о=Муни
"Центр образо

УТВЕРЖДЕНО

**Перспективное меню (10 дней) МБОУ Центр образования г.Певек на 2026 - 2027 учебный год
(для обучающихся в возрасте 7 - 11 лет)**

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

день 9	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица)	200	5,04	4,72	15,86	125,92	0,30	0,08	0,16	0,00	0,00	129,22	60,45	47,00	1,18	76,20	0,00	0,00	0,12
	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00
	54	Сыр(порциями)(Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,11	0,00	0,05	0,04	0,00	147,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
	57	Флоды или ягоди свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			585	11,91	17,49	72,83	487,58	9,95	0,24	0,28	0,08	0,00	553,14	217,37	75,33	2,09	179,70	0,00	0,00	0,38
		% от сут потребн(20-25%)					20,75													
обед	93	Суп рисовый (Харчо)	200	6,18	2,94	11,76	102,26	8,33	0,11	0,00	0,00	0,00	24,98	96,93	29,45	1,24	7,24	0,02	0,00	0,46
	13	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	138,45	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,86	30,35	0,00	0,02	0,00
	64	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,63	0,07	0,08	6,24	0,00	29,33	144,00	64,00	1,33	229,33	17,07	18,40	0,00
	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,00	0,11	0,00	84,60	22,00	9,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00
	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,72	0,02	0,02	0,00	0,00	32,48	23,44	5,46	0,30	69,80	0,00	0,00	0,00
	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
Итого за обед			770	35,49	17,95	121,65	753,18	13,88	0,40	0,17	6,35	0,00	203,97	387,50	140,95	5,26	362,84	17,09	18,42	0,46
		% от сут потребн(30-35%)					32,05													
Итого за день			1355	47,40	35,44	194,48	1240,76	23,83	0,65	0,45	6,43	0,00	757,11	604,87	216,28	7,35	542,54	17,09	18,42	0,84
		% от сут потребн(50-60%)					52,80													

день 10	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой(с овсяными хлопьями)	200	4,40	4,10	16,40	122,00	0,52	0,06	0,00	0,00	0,00	112,33	0,00	20,58	0,76	0,00	0,00	0,00	0,76
	78	Ватрушка с творогом	50	5,80	3,40	19,70	136,00	0,03	0,04	0,06	0,00	0,00	28,78	0,00	7,46	0,44	48,00	15,60	10,00	0,00
	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	0,06	0,18	0,02	0,00	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
	59	Хлеб пшеничный	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,00	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
	53	Масло (порциями)(сливочное масло)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			520	17,15	18,97	87,15	581,40	2,13	0,29	0,29	0,06	0,00	363,45	191,52	61,30	1,81	133,46	15,61	10,00	0,77
		% от сут потребн(20-25%)					24,74													
обед	95	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	6,20	8,80	103,00	12,01	0,06	0,06	0,00	0,00	41,63	0,00	19,91	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00
	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	0,21	0,12	0,00	0,00	44,82	203,93	63,83	0,36	33,12	0,00	0,00	0,18
	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная)	90	13,10	15,11	2,60	198,90	0,83	0,03	0,09	0,00	0,00	55,63	102,74	10,83	0,95	39,15	0,05	0,02	0,48
	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	60	0,66	3,07	1,52	36,98	5,76	0,02	0,02	0,12	0,00	9,59	17,86	10,98	0,90	87,34	0,00	0,00	0,00
	45	Компот из свежемороженнх ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,20	0,02	2,04	0,12	1,20	0,00	0,00	0,40
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
Итого за обед			790	26,57	31,15	120,74	856,23	18,60	0,41	0,31	0,12	0,00	210,99	364,30	114,11	3,11	179,33	0,05	0,02	1,06
		% от сут потребн(30-35%)					36,44													
Итого за день			1310	43,72	50,12	207,89	1437,63	20,73	0,70	0,60	0,18	0,00	574,44	555,82	175,41	4,92	312,79	15,66	10,02	1,83
		% от сут потребн(50-60%)					61,18													

Итого за 10 дней			13100	491,028	477,084	1995,506	13779,094	299,919	7,176	8,033	100,483	0,05	6088,294	6001,732	1669,372	74,008	5217,919	45,52	28,894	10,458
Среднее за 10 дней			1310	49,1028	47,7084	199,5506	1377,9094	29,9919	0,7176	0,8033	10,0483	0,005	608,8294	600,1732	166,9372	7,4008	521,7919	4,552	2,889	1,0458