

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou,
email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2026.08.31 17:03:01 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ Центр образования г.Певек
от 31.08.2026 № 02-02/604

**Перспективное меню (10 дней) МБОУ Центр образования г.Певек на 2026 - 2027 учебный год
(для обучающихся в возрасте 12 лет и старше)**

[illegible][illegible]

[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		C	B ₁	B ₂	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица)	250	6,30	5,90	19,82	157,40	0,38	0,10	0,20	0,00	0,00	161,53	75,56	58,75	1,48	95,25	0,00	0,00	0,15
	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,82	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,01	0,00	0,26
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	15	0,12	10,88	0,19	99,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	3,60	4,50	0,00	0,03	4,50	0,00	0,00	0,00
	54	Сыр (порциями)(Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	0,05	0,00	196,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
	57	Плоды или ягоды 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	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,00	0,00	0,00
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за завтрак			665	15,30	24,01	87,21	613,42	10,06	0,31	0,36	0,13	0,00	644,98	281,02	93,16	2,50	213,08	0,02	0,01	0,48
		% от сут потребн(20-25%)					22,55													
обед	93	Суп рисовый(Харчо)	250	7,18	3,30	14,65	113,00	8,33	0,11	0,00	0,00	0,00	24,98	96,93	29,45	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	2,48	40,46	0,00	0,03	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)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,00	0,18	0,00	141,00	36,67	15,00	0,70	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	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,00	0,00	0,00
Итого за обед			930	40,02	23,61	146,80	901,07	16,68	0,47	0,20	6,42	0,00	271,32	436,60	158,32	6,21	374,14	17,08	18,44	0,07
		% от сут потребн(30-35%)					33,13													
Итого за день			1595	55,32	47,62	234,01	1514,49	26,74	0,78	0,56	6,55	0,00	916,30	717,62	251,48	8,71	587,22	17,10	18,45	0,55
		% от сут потребн(50-60%)					55,68													

день 10	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B ₁	B ₂	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с овсяными хлопьями)	250	5,62	6,15	17,68	148,60	0,38	0,10	0,18	0,00	0,00	165,33	73,15	38,10	0,68	93,75	0,00	0,00	0,15
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,18	0,07	23,15	0,00	0,00	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
	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	0,00	0,01
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	1,00	0,01	0,07
	53	Масло(порциями)(сливочное масло)	15	0,12	10,88	0,19	99,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	3,60	4,50	0,00	0,03	4,50	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			595	19,34	24,88	98,85	684,40	1,99	0,37	0,50	0,10	0,00	435,23	301,61	83,23	1,77	248,89	16,61	0,01	0,23
		% от сут потребн(20-25%)					25,16													
обед	95	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,40	7,40	10,60	124,00	14,41	0,07	0,07	0,00	0,00	49,96	0,00	23,89	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00
	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	244,71	76,59	0,43	39,74	0,00	0,00	0,22
	18	Гуляш (с говядиной, лоп. часть (запечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,92	0,03	0,10	0,00	0,00	61,81	114,15	12,03	1,06	43,50	0,06	0,03	0,54
	37	Салат из соленных помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63	9,60	0,04	0,03	0,20	0,00	15,99	29,76	18,30	1,50	145,56	0,00	0,00	0,00
	45	Компот из свежемороженных 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	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,00	0,00	0,00
Итого за обед			930	31,04	37,40	137,89	998,73	24,93	0,50	0,39	0,20	0,00	245,39	438,34	141,00	4,07	253,15	0,06	0,03	1,15
		% от сут потребн(30-35%)					36,72													
Итого за день			1525	50,38	62,28	236,74	1683,13	26,92	0,87	0,88	0,30	0,00	680,62	739,95	224,23	5,84	502,04	16,67	0,04	1,38
		% от сут потребн(50-60%)					61,88													

Итого за 10 дней			15240	576,14	590,79	2325,98	16483,92	366,434	9,073	9,699	175,549	0,06	7392,113	7813,497	2023,526	91,195764	6727,572	103,41	40,50088	11,512
Среднее за 10 дней			1524	57,614	59,079	232,598	1648,392	36,6434	0,9073	0,9699	17,5549	0,006	739,2113	781,3497	202,3526	9,1196	672,7572	10,34	4,0501	1,1512