



Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше родительская плата (горячие завтраки)

Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1 день 1															
Обед															
Завтрак	Соленый огурец порционный	60	0.5	0.06	1.02	7.8	0.02	3.01	0	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36	107
	Каша гречневая вязкая	180	6.8	7.2	44.532	295.2	0.24	0	0.048	0.732	17.112	242.4	163.68	5.4	237
	Соус томатный	30	0.8	0.7	2.7	21.3	0.01	0.8	8	0.5	2	0	4	0.5	587
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4	494
	Хлеб витаминизированный пшен	15	1.3	0.12	6.85	32.95	0.015	0	0	0.15	1.5	9.75	2.1	0.165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0.4	0.18	5.1	27.15	0.025	0	0	0	5.25	23.7	7.05	0.585	
	ИТОГО	653	21.8	23.8822	89.7353	700.96	0.39889	6.61	8.0924	1.8864	92.7509	478.6944	213.23	10.18778	
	ИТОГО В ДЕНЬ	653	23.5	24.1822	101.685	761.06	0.43889	6.61	8.0924	2.0364	99.5009	512.1444	222.38	10.93778	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1 день 2															
Завтрак	Салат из свеклы	60	0.9	3.31	5.06	56.3	0.01	3.4	0	1.38	19.8	22.9	11.4	0.8	50
	Тефтели из мяса говядины с рисом, в томатном соусе	110	15.3	14.19	17.71	229	0.033	0.286	0.022	0.022	39.6	68.2	15.4	3.96	462
	Макаронные изделия отварые	180	6.84	4.5875	41.25	233.75	0.075	0.0125	0	1	7.125	44.625	10.125	1	291
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшен	15	1.3	0.12	6.85	32.95	0.015	0	0	0.15	1.5	9.75	2.1	0.165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0.4	0.18	5.1	27.15	0.025	0	0	0	5.25	23.7	7.05	0.585	
	ИТОГО	580	24.74	22.3875	94.37	653.15	0.218	33.6985	0.522	2.552	73.275	169.175	46.075	6.51	
	ИТОГО В ДЕНЬ	610	26.44	22.6875	106.32	713.25	0.258	33.6985	0.522	2.702	80.025	202.625	55.225	7.26	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1 день 3															
Обед															
Завтрак	Банан	100	1.5	0.8	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6	112
	Жаркое по -домашнему	280	24.00	17.02	30.24	350.00	0.14	7.50	0.00	3.46	33.60	229.60	47.04	4.32	492
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	508
	Хлеб витаминизированный пшен	15	1.3	0.12	6.85	32.95	0.015	0	0	0.15	1.5	9.75	2.1	0.165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0.4	0.18	5.1	27.15	0.025	0	0	0	5.25	23.7	7.05	0.585	
	ИТОГО	610	27.7	18.124	90.19	616.1	0.22776	18.004	0	4.0108	76.35	310.05	105.19	7.1732	
	ИТОГО В ДЕНЬ	640	29.4	18.424	102.14	676.2	0.26776	18.004	0	4.1608	83.1	343.5	114.34	7.9232	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1 день 4															
Обед															
Завтрак	Салат из моркови	60	0.6	6.08	5.48	82.8	0.01	1.92	0	2.8	14.4	29.5	19.8	0.36	7
	Гуляш из филе цыпленка-бройлера	100	9.98	8.33	20.78	164.00	0.06	0.87	0.04	0.61	44.71	107.78	21.20	0.98	437
	Рис припущенный	180	4.68	7.56	46.13	247.93	0.14	0.00	0.05	0.34	24.10	344.13	109.18	2.56	415
	Сок в ассортименте	200	1	0.2	0.2	92	0.002	4	0	0	14	0	0	2.8	518
	Хлеб витаминизированный пшен	15	1.3	0.12	6.85	32.95	0.015	0	0	0.15	1.5	9.75	2.1	0.165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0.4	0.18	5.1	27.15	0.025	0	0	0	5.25	23.7	7.05	0.585	
	с 1 марта Огурец свежий	60	0.66	0.12	6	14.45	0.036	15	0	0.42	8.43	15.6	12	0.54	106
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	600	19.7178	16.8158	97.0028	638.575	0.3111	19.868	0.0867	1.6686	104.737	534.403	160.675	8.380278	
	ИТОГО	570	17.9578	22.4758	84.5328	646.825	0.24506	6.78778	0.0867	3.8986	103.957	514.8528	159.325	7.450278	
	ИТОГО В ДЕНЬ	600	19.6578	22.7758	96.4828	706.925	0.28506	6.78778	0.0867	4.0486	110.707	548.3028	168.475	8.200278	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1 день 5															
Обед															
Завтрак	Салат капустный	60	1.26	6.06	6.36	82.8	0.024	9.24	0	2.76	18	17.4	10.8	0.54	1
	Тефтели рыбные с рисом в сметанном соусе	110	16.50	10.13	20.90	214.50	0.13	1.28	0.15	2.86	44.00	81.40	17.60	96.80	332
	Пюре картофельное	180	3.78	8.25	20.44	190.00	0.17	6.38	0.06	0.02	48.75	106.88	35.63	1.31	429
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшен	15	1.3	0.12	6.85	32.95	0.015	0	0	0.15	1.5	9.75	2.1	0.165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0.4	0.18	5.1	27.15	0.025	0	0	0	5.25	23.7	7.05	0.585	
	с 1 марта Салат из квашенной капусты	60	0.96	4.08	1.8	65.6	0.012	11.38	0	2.7	25.9	19.2	9.03	0.36	48
	ИТОГО с 1 марта	580	24.64	23.061	85.4375	664.3	0.4528	49.031	0.71	5.8788	132.15	274.375	80.555	99.9725	
ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	610	24.64	23.061	85.4375	664.3	0.4528	49.031	0.71	5.8788	132.15	274.375	80.555	99.9725		
	ИТОГО	580	23.24	24.741	78.0475	621.4	0.4248	46.891	0.71	5.7888	117.5	239.125	73.175	99.4025	
	ИТОГО В ДЕНЬ	610	21.98	18.681	71.6875	538.6	0.4008	37.651	0.71	3.0288	99.5	221.725	62.375	98.8625	

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2 день 6															
Обед															
Завтрак	Котлета из мяса говядины	100	11.21	15.62	14.33	255.56	0.09	0.00	0.04	0.44	38.89	184.44	26.00	2.78	381
	Макаронные изделия отварные	180	6.84	4.59	41.25	233.75	0.08	0.01	0.00	1.00	7.13	44.63	10.13	1.00	291
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4	494
	Хлеб витаминизированный пшен	15	1.3	0.12	6.85	32.95	0.015	0	0	0.15	1.5	9.75	2.1	0.165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0.4	0.18	5.1	27.15	0.025	0	0	0	5.25	23.7	7.05	0.585	
	Соус томатный	30	0.8	0.7	2.7	21.3	0.01	0.8	8	0.5	2	0	4	0.5	587
	ИТОГО	653	21.151	21.27	86.4533	639.51	0.2339	6.6225	8.044	2.1544	82.764	280.919	59.675	5.78778	
	ИТОГО В ДЕНЬ	653	22.851	21.57	98.4033	699.61	0.2739	6.6225	8.044	2.3044	89.514	314.369	68.825	6.53778	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Обед															
Завтрак	Булочка в ассортименте	60	9.8	13.6	18.9	321	0.02	0.1	0.15	0.7	79	12	14	0.5	
	Капуста тушеная с мясом	280	8.30	6.09	28.30	120.60	0.07	28.56	0.06	1.24	101.92	8.40	70.56	1.68	423
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшен	15	1.3	0.12	6.85	32.95	0.015	0	0	0.15	1.5	9.75	2.1	0.165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0.4	0.18	5.1	27.15	0.025	0	0	0	5.25	23.7	7.05	0.585	
	ИТОГО	570	19.8	19.993	77.55	575.7	0.1872	58.66	0.706	2.0932	187.67	53.85	93.71	2.93	
	ИТОГО В ДЕНЬ	600	21.5	20.293	89.5	635.8	0.2272	58.66	0.706	2.2432	194.42	87.3	102.86	3.68	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2 день 8															
Завтрак	Салат из моркови	60	0.6	6.08	5.48	82.8	0.01	1.92	0	2.8	14.4	29.5	19.8	0.36	7
	Плов из филе цыпленка - бройлера	280	22.99	16.25	48.90	398.00	0.14	7.62	0.00	3.46	34.16	229.60	47.57	4.32	482
	Хлеб витаминизированный пшен	15	1.3	0.12	6.85	32.95	0.015	0	0	0.15	1.5	9.75	2.1	0.165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0.4	0.18	5.1	27.15	0.025	0	0	0	5.25	23.7	7.05	0.585	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	508
	ИТОГО	570	25.794	22.631	93.33	650.9	0.1978	10.036	0	6.4108	83.31	311.55	83.5164	6.9332	
	ИТОГО В ДЕНЬ	600	27.494	22.931	105.28	711	0.2378	10.036	0	6.5608	90.06	345	92.6664	7.6832	

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2 день 9															
Обед															
Завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2	112
	Котлета из филе цыпленка-бройлера	100	5.44	17.33	7.67	186.00	0.12	8.33	0.03	0.69	56.56	110.00	35.56	2.74	412
	Горошница	180	18.60	7.38	43.13	306.25	0.40	0.00	0.01	0.00	122.50	356.25	123.75	4.38	418
	Хлеб витаминизированный пшен	15	1.3	0.12	6.85	32.95	0.015	0	0	0.15	1.5	9.75	2.1	0.165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0.4	0.18	5.1	27.15	0.025	0	0	0	5.25	23.7	7.05	0.585	
	Компот из свежих ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1	507
	ИТОГО	610	26.644	25.608	95.6417	695.35	0.61	22.633	0.043	1.2389	223.81	526.7	191.456	11.1694	
	ИТОГО В ДЕНЬ	640	28.344	25.908	107.592	755.45	0.65	22.633	0.043	1.3889	230.56	560.15	200.606	11.9194	

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 день 10															
Завтрак	Салат из капусты	60	1.26	6.06	6.36	82.8	0.024	9.24	0	2.76	18	17.4	10.8	0.54	1
	Пюре картофельное	180	3.78	8.25	20.44	172.50	0.17	6.38	0.06	0.02	48.75	106.88	35.63	1.31	429
	Котлета рыбная	100	13.90	2.10	9.00	125.30	0.70	0.40	0.01	1.00	35.00	160.00	23.00	0.60	345
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшен	15	1.3	0.12	6.85	32.95	0.015	0	0	0.15	1.5	9.75	2.1	0.165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0.4	0.18	5.1	27.15	0.025	0	0	0	5.25	23.7	7.05	0.585	
	ИТОГО	570	20.64	16.71	66.1475	514.7	0.9928	46.015	0.567	3.9288	108.5	317.725	78.575	3.2025	
	ИТОГО В ДЕНЬ	600	22.34	17.01	78.0975	574.8	1.0328	46.015	0.567	4.0788	115.25	351.175	87.725	3.9525	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	620.6	24.351	21.446	95.7188	677.26861	0.4072	24.672	1.877	3.2553	119.26	348.629	117.548	16.6957	