



Примерное 10-ти дневное меню в столовой
МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"
на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше (горячий обед)
Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)															
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 1 день 1															
Обед	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
	Уха с перловой крупой	250	7	7.2375	16.05	166.25	0.1	7.9	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25	151
	Котлета из мяса говядины	100	11.90	15.62	14.33	255.56	0.09	0.00	0.04	0.44	38.89	184.44	26.00	2.78	381
	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	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	ИТОГО	903	30.5	31.42	117.735	927.31	0.5389	14.51	8.122	2.7864	163.25	677.894	270.63	12.1878	
	ИТОГО В ДЕНЬ	903	30.5	31.42	117.735	927.31	0.5389	14.51	8.122	2.7864	163.25	677.894	270.63	12.1878	

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	
Неделя 1 день 2															
Обед	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
	Щи из свежей капусты с картофелем,курой и сметаной	250	1.6	8.5	11.225	103.25	0.0375	18.375	0	2.375	40.25	36.25	17.5	0.625	140
	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	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	ИТОГО	860	28.04	31.188	117.545	816.5	0.2955	52.074	0.522	5.077	120.28	238.875	72.725	7.885	
	ИТОГО В ДЕНЬ	860	28.04	31.188	117.545	816.5	0.2955	52.074	0.522	5.077	120.28	238.875	72.725	7.885	

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 1 день 3															
Обед	Банан	100	1.5	0.8	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6	112
	Борщ "Белорусский" с курой и сметаной	250	1.9	10.063	14.55	143	0.055	9.95	0	2.425	26.25	67	19.5	0.725	154
	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	482
	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	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	ИТОГО	890	31.3	28.487	116.69	819.2	0.3228	27.954	0	6.5858	109.35	410.5	133.84	8.6482	
	ИТОГО В ДЕНЬ	890	31.3	28.487	116.69	819.2	0.3228	27.954	0	6.5858	109.35	410.5	133.84	8.6482	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)															
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	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
	Суп Крестьянский с крупой и курой	250	8.25	5.1	19.5	112.5	0.05	9.95	0	2.425	26.25	34	19.5	0.725	154
	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	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржаной-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	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 с 1 марта	850	27.968	21.916	116.5	751.075	0.3611	29.818	0.087	4.094	130.99	568.4	180.175	9.10528	
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	850	27.968	21.916	116.5	751.075	0.3611	29.818	0.087	4.094	130.99	568.4	180.175	9.10528	
	ИТОГО	850	27.908	27.876	115.983	819.425	0.3351	16.738	0.087	6.4736	136.96	582.303	187.975	8.92528	
	ИТОГО В ДЕНЬ	850	27.908	27.876	115.983	819.425	0.3351	16.738	0.087	6.4736	136.96	582.303	187.975	8.92528	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)															
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	
Неделя 1 день 5															
Обед	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
	Суп с макаронными изделиями с курой	250	2.58	2.78	25.60	135.00	0.08	6.08	0.00	1.43	13.50	53.00	19.75	0.83	158
	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	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	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	860	27.215	25.836	111.038	799.3	0.5278	55.106	0.71	7.3038	145.65	327.375	100.305	100.798	
ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	860	27.215	25.836	111.038	799.3	0.5278	55.106	0.71	7.3038	145.65	327.375	100.305	100.798		
	ИТОГО	860	27.515	27.816	115.598	816.5	0.5398	52.966	0.71	7.3638	137.75	325.575	102.075	100.978	
	ИТОГО В ДЕНЬ	860	27.515	27.816	115.598	816.50	0.5398	52.966	0.71	7.3638	137.75	325.575	102.075	100.978	

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	
Неделя 2 день 6															
Обед	Огурец соленый 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
	Суп картофель с бобовыми и курицей	250	4.9	6.125	18.6	118	0.1875	8.625	0.038	0.225	19	65.75	25.5	0.925	144
	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 пшеница	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржаной-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	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	903	27.751	27.695	117.003	817.61	0.4614	15.248	8.082	2.5294	108.51	380.119	94.325	7.46278	
	ИТОГО В ДЕНЬ	903	27.751	27.695	117.003	817.61	0.4614	15.248	8.082	2.5294	108.51	380.119	94.325	7.46278	

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	
Неделя 2 день 7															
Обед	Булочка в ассортименте	60	9.8	13.6	18.9	321	0.02	0.1	0.15	0.7	79	12	14	0.5	
	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250	6.8	7.6	26.5	186	0.0875	7.675	0	2.35	15.5	63	26.25	0.925	132
	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	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	ИТОГО	850	28.3	27.893	116	821.8	0.3147	66.335	0.706	4.5932	209.92	150.3	129.11	4.605	
	ИТОГО В ДЕНЬ	850	28.3	27.893	116	821.8	0.3147	66.335	0.706	4.5932	209.92	150.3	129.11	4.605	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2 день 8															
Обед	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
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1.825	5	10.65	106	0.0375	10.3	0	2.4375	34.5	53	26.25	1.2	128
	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	492
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	508
	ИТОГО	850	29.319	27.931	115.93	817	0.2753	20.336	0	8.9983	124.56	398	118.916	8.8832	
	ИТОГО В ДЕНЬ	850	29.319	27.931	115.93	817	0.2753	20.336	0	8.9983	124.56	398	118.916	8.8832	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)															
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 9															
Обед	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2	112
	Суп с макаронными изделиями с курой	250	2.575	2.775	22.5625	124.5	0.075	6.075	0	1.425	13.5	53	19.75	0.825	158
	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	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	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	890	30.919	28.683	130.154	879.95	0.725	28.708	0.043	2.8139	244.06	613.15	220.356	12.7444	
	ИТОГО В ДЕНЬ	890	30.919	28.683	130.154	879.95	0.725	28.708	0.043	2.8139	244.06	613.15	220.356	12.7444	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2 день 10															
Обед	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
	Солянка дамашняя, сметана	250	5.6	11.125	38.6	246.3	0.0625	13.5	0	3	37.163	53.875	32.5	1.5	157
	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	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	ИТОГО	850	27.94	28.135	116.698	821.1	1.0953	59.515	0.567	7.0788	152.41	405.05	120.225	5.4525	
	ИТОГО В ДЕНЬ	850	27.94	28.135	116.698	821.1	1.0953	59.515	0.567	7.0788	152.41	405.05	120.225	5.4525	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	870.6	28.949	28.712	117.934	835.63861	0.4904	35.438	1.884	5.43	150.7	418.177	145.018	17.7772	