



**Примерное 10-ти дневное меню в столовой**

**МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"**

**на 2023-2024 учебный год**

**Возрастная категория:** 7-11 лет (горячий обед)

**Длительность пребывания детей в школе:** до 6 часов

## Для детей 7-11 лет (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	
<b>Неделя I день I</b>															
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	200	6	5.79	12.84	133	0.08	6.32	0.024	0.6	51	132.6	38.6	1	151
	Котлета из мяса говядины	90	10.09	14.06	12.9	230	0.08	0	0.04	0.4	35	166	23.4	2.5	381
	Каша гречневая вязкая	150	6.02	6	37.11	246	0.2	0	0.04	0.61	14.26	202	136.4	4.5	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>813</b>	<b>26.91</b>	<b>27.21</b>	<b>105.67</b>	<b>819.3</b>	<b>0.47</b>	<b>12.93</b>	<b>8.104</b>	<b>2.47</b>	<b>143.76</b>	<b>585.9</b>	<b>231.1</b>	<b>10.76</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>813</b>	<b>53.32</b>	<b>54.36</b>	<b>210.32</b>	<b>1630.8</b>	<b>0.92</b>	<b>22.85</b>	<b>16.208</b>	<b>4.88</b>	<b>273.72</b>	<b>1157.4</b>	<b>453.8</b>	<b>21.16</b>	

## Для детей 7-11 лет (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	
<b>Неделя 1 день 2</b>															
<b>Обед</b>	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	200	1.28	6.8	8.98	82.6	0.03	14.7	0	1.9	32.2	29	14	0.5	140
	Тефтели из мяса говядины с рисом, в томатном соусе	100	12.01	12.9	16.1	185	0.03	0.26	0.02	0.02	36	62	14	3.6	462
	Макаронные изделия отварые	150	5.7	3.67	33	187	0.06	0.01	0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>23.29</b>	<b>27.28</b>	<b>105.44</b>	<b>705.1</b>	<b>0.27</b>	<b>48.37</b>	<b>0.52</b>	<b>4.4</b>	<b>107.2</b>	<b>216.5</b>	<b>65.8</b>	<b>7.2</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>770</b>	<b>23.29</b>	<b>27.28</b>	<b>105.44</b>	<b>705.1</b>	<b>0.27</b>	<b>48.37</b>	<b>0.52</b>	<b>4.4</b>	<b>107.2</b>	<b>216.5</b>	<b>65.8</b>	<b>7.2</b>	

## Для детей 7-11 лет (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	
<b>Неделя I день 3</b>															
<b>Обед</b>	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	200	1.7	8.05	11.64	90	0.044	7.96	0	1.94	21	53.6	15.6	0.58	154
	Жаркое по -домашнему	250	19.8	15.2	27	312.5	0.123	6.7	0	3.09	30	205	42	3.86	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>810</b>	<b>26.9</b>	<b>24.65</b>	<b>110.54</b>	<b>728.7</b>	<b>0.297</b>	<b>25.16</b>	<b>0</b>	<b>5.73</b>	<b>100.5</b>	<b>372.5</b>	<b>124.9</b>	<b>8.04</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>810</b>	<b>26.9</b>	<b>24.65</b>	<b>110.54</b>	<b>728.7</b>	<b>0.297</b>	<b>25.16</b>	<b>0</b>	<b>5.73</b>	<b>100.5</b>	<b>372.5</b>	<b>124.9</b>	<b>8.04</b>	

## Для детей 7-11 лет (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	
<b>Неделя I день 4</b>															
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	200	6.6	4.08	15.6	90	0.04	7.96	0	1.94	21	27.2	15.6	0.58	154
	Гуляш из филе цыпленка-бройлера	90	8.98	7.5	18.7	125	0.05	0.781	0.033	0.55	40.24	97	19.08	0.88	437
	Рис припущенный	150	3.9	6.05	36.9	198.34	0.11	0	0.04	0.27	19.277	275.3	87.34	2.05	415
	Сок в ассортименте	200	1	0.2	0.2	92	0.002	4	0	0	14	0	0	2.8	518
	Хлеб витаминизированный пшени	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	
	<i>с 1 марта Огурец свежий</i>	<i>60</i>	<i>0.66</i>	<i>0.12</i>	<i>6</i>	<i>14.45</i>	<i>0.036</i>	<i>15</i>	<i>0</i>	<i>0.42</i>	<i>8.43</i>	<i>15.6</i>	<i>12</i>	<i>0.54</i>	<i>106</i>
	<i>ИТОГО с 1 марта</i>	<i>760</i>	<i>24.54</i>	<i>18.55</i>	<i>101.3</i>	<i>639.99</i>	<i>0.318</i>	<i>27.74</i>	<i>0.07</i>	<i>3.48</i>	<i>116</i>	<i>482</i>	<i>152</i>	<i>8.35</i>	
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</i>	<i>760</i>	<i>24.54</i>	<i>18.55</i>	<i>101.3</i>	<i>639.99</i>	<i>0.318</i>	<i>27.74</i>	<i>0.07</i>	<i>3.48</i>	<i>116</i>	<i>482</i>	<i>152</i>	<i>8.35</i>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>24.48</b>	<b>24.51</b>	<b>100.78</b>	<b>708.34</b>	<b>0.292</b>	<b>14.661</b>	<b>0.073</b>	<b>5.86</b>	<b>122.417</b>	<b>495.9</b>	<b>160.12</b>	<b>8.17</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>700</b>	<b>24.48</b>	<b>24.51</b>	<b>100.78</b>	<b>708.34</b>	<b>0.292</b>	<b>14.661</b>	<b>0.073</b>	<b>5.86</b>	<b>122.417</b>	<b>495.9</b>	<b>160.12</b>	<b>8.17</b>	

## Для детей 7-11 лет (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		
<b>Неделя 1 день 5</b>																
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	200	2.06	2.22	18.05	99.6	0.06	4.86	0	1.14	10.8	42.4	15.8	0.66	158	
	Тефтели рыбные с рисом в сметанном соусе	100	14.09	9.21	18.05	195	0.12	1.16	0.14	2.6	40	74	16	88	332	
	Пюре картофельное	150	3.15	6.6	16.35	138	0.135	5.1	0.045	0.015	39	85.5	28.5	1.05	429	
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0	617	
	Хлеб витаминизированный пшени	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		
	<i>с 1 марта Салат из квашенной капусты</i>	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	
	<b>ИТОГО с 1 марта</b>	<b>770</b>	<b>21.6</b>	<b>20.49</b>	<b>78.5</b>	<b>592.8</b>	<b>0.407</b>	<b>47.64</b>	<b>0.685</b>	<b>5.615</b>	<b>118.4</b>	<b>245.6</b>	<b>71.83</b>	<b>90.91</b>		
<b>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</b>	<b>770</b>	<b>21.6</b>	<b>20.49</b>	<b>78.5</b>	<b>592.8</b>	<b>0.407</b>	<b>47.64</b>	<b>0.685</b>	<b>5.615</b>	<b>118.4</b>	<b>245.6</b>	<b>71.83</b>	<b>90.91</b>			
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>23.96</b>	<b>24.69</b>	<b>101.11</b>	<b>709.6</b>	<b>0.479</b>	<b>50.36</b>	<b>0.685</b>	<b>6.815</b>	<b>121.3</b>	<b>286.2</b>	<b>89.4</b>	<b>91.75</b>		
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>770</b>	<b>23.96</b>	<b>24.69</b>	<b>101.11</b>	<b>709.6</b>	<b>0.479</b>	<b>50.36</b>	<b>0.685</b>	<b>6.815</b>	<b>121.3</b>	<b>286.2</b>	<b>89.4</b>	<b>91.75</b>		

## Для детей 7-11 лет (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	
<b>Неделя 2 день 6</b>															
<b>Обед</b>	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 картоф с бобовыми и курой	200	2.84	4.9	12.1	86.4	0.15	6.9	0.03	0.18	15.2	52.6	20.4	0.74	144
	Котлета из мяса говядины	90	10.09	14.06	12.9	230	0.08	0	0.04	0.4	35	166	23.4	2.5	381
	Макаронные изделия отварные	150	5.7	3.67	33	187	0.06	0.01	0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8	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	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	
	Соус томатный	30	0.8	0.7	2.7	21.3	0.01	0.8	8	0.5	2	0	4	0.5	587
<b>ИТОГО</b>		<b>813</b>	<b>23.43</b>	<b>23.99</b>	<b>100.82</b>	<b>713.7</b>	<b>0.4</b>	<b>13.52</b>	<b>8.07</b>	<b>2.24</b>	<b>99.4</b>	<b>339.6</b>	<b>84.6</b>	<b>6.8</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>813</b>	<b>23.43</b>	<b>23.99</b>	<b>100.82</b>	<b>713.7</b>	<b>0.4</b>	<b>13.52</b>	<b>8.07</b>	<b>2.24</b>	<b>99.4</b>	<b>339.6</b>	<b>84.6</b>	<b>6.8</b>	

## Для детей 7-11 лет (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	
<b>Неделя 2 день 7</b>															
<b>Обед</b>	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	200	4.6	4.2	19.9	97	0.07	6.14	0	1.88	12.4	50.4	21	0.74	132
	Капуста тушеная с мясом	250	5.55	5.44	24	94.5	0.06	25.5	0.05	1.11	91	7.5	63	1.5	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>23.35</b>	<b>23.84</b>	<b>105.1</b>	<b>706.7</b>	<b>0.29</b>	<b>61.74</b>	<b>0.7</b>	<b>3.99</b>	<b>195.9</b>	<b>136.8</b>	<b>116.3</b>	<b>4.24</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>770</b>	<b>23.35</b>	<b>23.84</b>	<b>105.1</b>	<b>706.7</b>	<b>0.29</b>	<b>61.74</b>	<b>0.7</b>	<b>3.99</b>	<b>195.9</b>	<b>136.8</b>	<b>116.3</b>	<b>4.24</b>	



## Для детей 7-11 лет (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	
<b>Неделя 2 день 8</b>															
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	200	1.46	4	8.52	76	0.03	8.24	0	1.95	27.6	42.4	21	0.96	128
	Плов из филе цыпленка - бройлера	250	20.53	14.51	36.6	343.8	0.123	6.8	0	3.09	30.5	205	42.47	3.86	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>26.49</b>	<b>25.19</b>	<b>101.5</b>	<b>732.8</b>	<b>0.253</b>	<b>17.46</b>	<b>0</b>	<b>8.14</b>	<b>114</b>	<b>362.8</b>	<b>108.57</b>	<b>8.18</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>770</b>	<b>26.49</b>	<b>25.19</b>	<b>101.5</b>	<b>732.8</b>	<b>0.253</b>	<b>17.46</b>	<b>0</b>	<b>8.14</b>	<b>114</b>	<b>362.8</b>	<b>108.57</b>	<b>8.18</b>	

## Для детей 7-11 лет (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	
<b>Неделя 2 день 9</b>															
<b>Обед</b>	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	200	2.06	2.22	18.05	99.6	0.06	4.86	0	1.14	10.8	42.4	15.8	0.66	158
	Котлета из филе цыпленка-бройлера	90	4.9	15.6	6.9	167.4	0.108	7.5	0.027	0.62	50.9	99	32	2.47	412
	Горошница	150	15.5	5.9	34.5	245	0.32	0	0.01	0	98	285	99	3.5	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
<b>ИТОГО</b>		<b>800</b>	<b>26.76</b>	<b>24.92</b>	<b>116.25</b>	<b>775.2</b>	<b>0.618</b>	<b>26.66</b>	<b>0.037</b>	<b>2.46</b>	<b>211.2</b>	<b>520.3</b>	<b>188.1</b>	<b>11.43</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>800</b>	<b>26.76</b>	<b>24.92</b>	<b>116.25</b>	<b>775.2</b>	<b>0.618</b>	<b>26.66</b>	<b>0.037</b>	<b>2.46</b>	<b>211.2</b>	<b>520.3</b>	<b>188.1</b>	<b>11.43</b>	

## Для детей 7-11 лет (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	
<b>Неделя 2 день 10</b>															
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	200	3.6	8.9	28.6	189.9	0.05	10.8	0	2.4	29.73	43.1	26	1.2	157
	Пюре картофельное	150	3.15	6.6	16.35	138	0.135	5.1	0.045	0.015	39	85.5	28.5	1.05	429
	Котлета рыбная	90	12.51	1.89	8.1	101	0.63	0.36	0.01	0.9	31.5	144	20.7	0.54	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>23.92</b>	<b>24.05</b>	<b>101.71</b>	<b>705.9</b>	<b>0.979</b>	<b>55.5</b>	<b>0.555</b>	<b>6.375</b>	<b>131.73</b>	<b>356.9</b>	<b>104.3</b>	<b>4.83</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>760</b>	<b>23.92</b>	<b>24.05</b>	<b>101.71</b>	<b>705.9</b>	<b>0.979</b>	<b>55.5</b>	<b>0.555</b>	<b>6.375</b>	<b>131.73</b>	<b>356.9</b>	<b>104.3</b>	<b>4.83</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>777.6</b>	<b>27.59</b>	<b>27.748</b>	<b>115.357</b>	<b>811.684</b>	<b>0.4798</b>	<b>33.628</b>	<b>2.685</b>	<b>5.089</b>	<b>147.74</b>	<b>424.49</b>	<b>149.589</b>	<b>17.18</b>	