



## **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			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Неделя 1 день 1</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	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>903</b>	<b>30.5</b>	<b>31.42</b>	<b>117.735</b>	<b>927.31</b>	<b>0.5389</b>	<b>14.51</b>	<b>8.122</b>	<b>2.7864</b>	<b>163.25</b>	<b>677.894</b>	<b>270.63</b>	<b>12.1878</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>903</b>	<b>30.5</b>	<b>31.42</b>	<b>117.735</b>	<b>927.31</b>	<b>0.5389</b>	<b>14.51</b>	<b>8.122</b>	<b>2.7864</b>	<b>163.25</b>	<b>677.894</b>	<b>270.63</b>	<b>12.1878</b>	

## 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	
<b>Неделя 1 день 2</b>															
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>860</b>	<b>28.04</b>	<b>31.188</b>	<b>117.545</b>	<b>816.5</b>	<b>0.2955</b>	<b>52.074</b>	<b>0.522</b>	<b>5.077</b>	<b>120.28</b>	<b>238.875</b>	<b>72.725</b>	<b>7.885</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>860</b>	<b>28.04</b>	<b>31.188</b>	<b>117.545</b>	<b>816.5</b>	<b>0.2955</b>	<b>52.074</b>	<b>0.522</b>	<b>5.077</b>	<b>120.28</b>	<b>238.875</b>	<b>72.725</b>	<b>7.885</b>	

## 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	
<b>Неделя 1 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	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>31.3</b>	<b>28.487</b>	<b>116.69</b>	<b>819.2</b>	<b>0.3228</b>	<b>27.954</b>	<b>0</b>	<b>6.5858</b>	<b>109.35</b>	<b>410.5</b>	<b>133.84</b>	<b>8.6482</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>890</b>	<b>31.3</b>	<b>28.487</b>	<b>116.69</b>	<b>819.2</b>	<b>0.3228</b>	<b>27.954</b>	<b>0</b>	<b>6.5858</b>	<b>109.35</b>	<b>410.5</b>	<b>133.84</b>	<b>8.6482</b>	

## 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	
<b>Неделя 1 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	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	
	<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>
<b>ИТОГО с 1 марта</b>	<b>850</b>	<b>27.968</b>	<b>21.916</b>	<b>116.5</b>	<b>751.075</b>	<b>0.3611</b>	<b>29.818</b>	<b>0.087</b>	<b>4.094</b>	<b>130.99</b>	<b>568.4</b>	<b>180.175</b>	<b>9.10528</b>		
<b>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</b>	<b>850</b>	<b>27.968</b>	<b>21.916</b>	<b>116.5</b>	<b>751.075</b>	<b>0.3611</b>	<b>29.818</b>	<b>0.087</b>	<b>4.094</b>	<b>130.99</b>	<b>568.4</b>	<b>180.175</b>	<b>9.10528</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>27.908</b>	<b>27.876</b>	<b>115.983</b>	<b>819.425</b>	<b>0.3351</b>	<b>16.738</b>	<b>0.087</b>	<b>6.4736</b>	<b>136.96</b>	<b>582.303</b>	<b>187.975</b>	<b>8.92528</b>		
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>850</b>	<b>27.908</b>	<b>27.876</b>	<b>115.983</b>	<b>819.425</b>	<b>0.3351</b>	<b>16.738</b>	<b>0.087</b>	<b>6.4736</b>	<b>136.96</b>	<b>582.303</b>	<b>187.975</b>	<b>8.92528</b>		

## 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	
<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	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	
	<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>860</b>	<b>27.215</b>	<b>25.836</b>	<b>111.038</b>	<b>799.3</b>	<b>0.5278</b>	<b>55.106</b>	<b>0.71</b>	<b>7.3038</b>	<b>145.65</b>	<b>327.375</b>	<b>100.305</b>	<b>100.798</b>		
<b>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</b>	<b>860</b>	<b>27.215</b>	<b>25.836</b>	<b>111.038</b>	<b>799.3</b>	<b>0.5278</b>	<b>55.106</b>	<b>0.71</b>	<b>7.3038</b>	<b>145.65</b>	<b>327.375</b>	<b>100.305</b>	<b>100.798</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>27.515</b>	<b>27.816</b>	<b>115.598</b>	<b>816.5</b>	<b>0.5398</b>	<b>52.966</b>	<b>0.71</b>	<b>7.3638</b>	<b>137.75</b>	<b>325.575</b>	<b>102.075</b>	<b>100.978</b>		
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>860</b>	<b>27.515</b>	<b>27.816</b>	<b>115.598</b>	<b>816.50</b>	<b>0.5398</b>	<b>52.966</b>	<b>0.71</b>	<b>7.3638</b>	<b>137.75</b>	<b>325.575</b>	<b>102.075</b>	<b>100.978</b>		

## 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	
<b>Неделя 2 день 6</b>															
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 курой	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 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>903</b>	<b>27.751</b>	<b>27.695</b>	<b>117.003</b>	<b>817.61</b>	<b>0.4614</b>	<b>15.248</b>	<b>8.082</b>	<b>2.5294</b>	<b>108.51</b>	<b>380.119</b>	<b>94.325</b>	<b>7.46278</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>903</b>	<b>27.751</b>	<b>27.695</b>	<b>117.003</b>	<b>817.61</b>	<b>0.4614</b>	<b>15.248</b>	<b>8.082</b>	<b>2.5294</b>	<b>108.51</b>	<b>380.119</b>	<b>94.325</b>	<b>7.46278</b>	

## 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	
<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	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>28.3</b>	<b>27.893</b>	<b>116</b>	<b>821.8</b>	<b>0.3147</b>	<b>66.335</b>	<b>0.706</b>	<b>4.5932</b>	<b>209.92</b>	<b>150.3</b>	<b>129.11</b>	<b>4.605</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>850</b>	<b>28.3</b>	<b>27.893</b>	<b>116</b>	<b>821.8</b>	<b>0.3147</b>	<b>66.335</b>	<b>0.706</b>	<b>4.5932</b>	<b>209.92</b>	<b>150.3</b>	<b>129.11</b>	<b>4.605</b>	

## 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	
<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	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
<b>ИТОГО</b>		<b>850</b>	<b>29.319</b>	<b>27.931</b>	<b>115.93</b>	<b>817</b>	<b>0.2753</b>	<b>20.336</b>	<b>0</b>	<b>8.9983</b>	<b>124.56</b>	<b>398</b>	<b>118.916</b>	<b>8.8832</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>850</b>	<b>29.319</b>	<b>27.931</b>	<b>115.93</b>	<b>817</b>	<b>0.2753</b>	<b>20.336</b>	<b>0</b>	<b>8.9983</b>	<b>124.56</b>	<b>398</b>	<b>118.916</b>	<b>8.8832</b>	

## 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	
<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	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
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>30.919</b>	<b>28.683</b>	<b>130.154</b>	<b>879.95</b>	<b>0.725</b>	<b>28.708</b>	<b>0.043</b>	<b>2.8139</b>	<b>244.06</b>	<b>613.15</b>	<b>220.356</b>	<b>12.7444</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>890</b>	<b>30.919</b>	<b>28.683</b>	<b>130.154</b>	<b>879.95</b>	<b>0.725</b>	<b>28.708</b>	<b>0.043</b>	<b>2.8139</b>	<b>244.06</b>	<b>613.15</b>	<b>220.356</b>	<b>12.7444</b>	

## 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	
<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	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>27.94</b>	<b>28.135</b>	<b>116.698</b>	<b>821.1</b>	<b>1.0953</b>	<b>59.515</b>	<b>0.567</b>	<b>7.0788</b>	<b>152.41</b>	<b>405.05</b>	<b>120.225</b>	<b>5.4525</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>850</b>	<b>27.94</b>	<b>28.135</b>	<b>116.698</b>	<b>821.1</b>	<b>1.0953</b>	<b>59.515</b>	<b>0.567</b>	<b>7.0788</b>	<b>152.41</b>	<b>405.05</b>	<b>120.225</b>	<b>5.4525</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>870.6</b>	<b>28.949</b>	<b>28.712</b>	<b>117.934</b>	<b>835.63861</b>	<b>0.4904</b>	<b>35.438</b>	<b>1.884</b>	<b>5.43</b>	<b>150.7</b>	<b>418.177</b>	<b>145.018</b>	<b>17.7772</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580853

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025