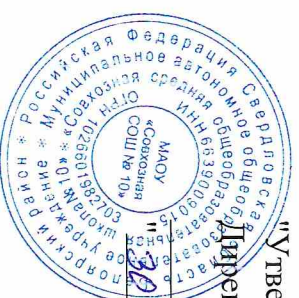


"Утверждаю"

Директор школы

О.В. Михеева О.В. Михеева

28 2024г



Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2024-2025 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			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	Соленый отулец 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			
	ИТОГО	813	26,91	27,21	105,67	819,3	0,47	12,93	8,104	2,47	143,76	585,9	231,1	10,76			
	ИТОГО В ДЕНЬ	813	53,32	54,36	210,32	1630,8	0,92	22,85	16,208	4,88	273,72	1157,4	453,8	21,16			

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			
Неделя 1 день 2																	
Обед	Салат из свежкы	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 отварные	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			
	ИТОГО	770	23,29	27,28	105,44	705,1	0,27	48,37	0,52	4,4	107,2	216,5	65,8	7,2			
	ИТОГО В ДЕНЬ	770	23,29	27,28	105,44	705,1	0,27	48,37	0,52	4,4	107,2	216,5	65,8	7,2			

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			
Неделя 1 день 3																	
	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			
	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	710	25,4	23,85	89,54	632,7	0,257	15,16	0	5,33	92,5	344,5	82,9	7,44			
	ИТОГО В ДЕНЬ	810	26,9	24,65	110,54	728,7	0,297	25,16	0	5,73	100,5	372,5	124,9	8,04			

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

Присем 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	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 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 Озурец 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	760	24,54	18,55	101,3	639,99	0,318	27,74	0,07	3,48	116	482	152	8,35			
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	760	24,54	18,55	101,3	639,99	0,318	27,74	0,07	3,48	116	482	152	8,35			
	ИТОГО	760	24,48	24,51	100,78	708,34	0,292	14,661	0,073	5,86	122,417	495,9	160,12	8,17			
	ИТОГО В ДЕНЬ	700	24,48	24,51	100,78	708,34	0,292	14,661	0,073	5,86	122,417	495,9	160,12	8,17			

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					
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	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 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 квашеной 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	770	21,6	20,49	78,5	592,8	0,407	47,64	0,685	5,615	118,4	245,6	71,83	90,91					
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	770	21,6	20,49	78,5	592,8	0,407	47,64	0,685	5,615	118,4	245,6	71,83	90,91					
	ИТОГО	770	23,96	24,69	101,11	709,6	0,479	50,36	0,685	6,815	121,3	286,2	89,4	91,75					
	ИТОГО В ДЕНЬ	770	23,96	24,69	101,11	709,6	0,479	50,36	0,685	6,815	121,3	286,2	89,4	91,75					

Для детей 7-11 лет (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 6																	
Обед	Огулец 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		
	ИТОГО	813	23,43	23,99	100,82	713,7	0,4	13,52	8,07	2,24	99,4	339,6	84,6	6,8			
	ИТОГО В ДЕНЬ	813	23,43	23,99	100,82	713,7	0,4	13,52	8,07	2,24	99,4	339,6	84,6	6,8			

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	Мg	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	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			
	ИТОГО	770	23,35	23,84	105,1	706,7	0,29	61,74	0,7	3,99	195,9	136,8	116,3	4,24			
	ИТОГО В ДЕНЬ	770	23,35	23,84	105,1	706,7	0,29	61,74	0,7	3,99	195,9	136,8	116,3	4,24			

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	Мg	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	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		
	ИТОГО	770	26,49	25,19	101,5	732,8	0,253	17,46	0	8,14	114	362,8	108,57	8,18			
	ИТОГО В ДЕНЬ	770	26,49	25,19	101,5	732,8	0,253	17,46	0	8,14	114	362,8	108,57	8,18			

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

Присем 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	Мг	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	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		
	ИТОГО	800	26,76	24,92	116,25	775,2	0,618	26,66	0,037	2,46	211,2	520,3	188,1	11,43			
	ИТОГО В ДЕНЬ	800	26,76	24,92	116,25	775,2	0,618	26,66	0,037	2,46	211,2	520,3	188,1	11,43			

Для детей 7-11 лет (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 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	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			
	ИТОГО	760	23,92	24,05	101,71	705,9	0,979	55,5	0,555	6,375	131,73	356,9	104,3	4,83			
	ИТОГО В ДЕНЬ	760	23,92	24,05	101,71	705,9	0,979	55,5	0,555	6,375	131,73	356,9	104,3	4,83			
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	777,6	27,59	27,748	115,357	811,684	0,4798	33,628	2,685	5,089	147,74	424,49	149,589	17,18			