



Утверждаю "

Директор школы

О.В. Михеева

2024г

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

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

**на 2024-2025 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)

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							№ тех. карты	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
Неделя 1 день 1															
	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
Обед	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>31,4197</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>12,18778</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>903</b>	<b>30,5</b>	<b>31,4197</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>12,18778</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	Мг	Fe					
Неделя 1 день 2																			
Обед	Салат из свежеты	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 отварные	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>31,1875</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>31,1875</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	Мг	Fe					
Неделя 1 день 3																			
	Борш "Белорусский" с курой и сметаной	250	1,9	10,0625	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	0,3	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>790</b>	<b>29,8</b>	<b>27,6865</b>	<b>95,69</b>	<b>723,2</b>	<b>0,2828</b>	<b>17,954</b>	<b>0</b>	<b>6,1858</b>	<b>101,35</b>	<b>382,5</b>	<b>91,84</b>	<b>8,0482</b>					
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>890</b>	<b>31,3</b>	<b>28,4865</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	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	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 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 Озурец свежий</i>	60	0,66	0,12	6	14,45	0,036	15	0	0,42	8,43	15,6	12	0,54	106					
	<i>ИТОГО с 1 марта</i>	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							
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта</i>	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							
	<i>ИТОГО</i>	850	27,908	27,8758	115,983	819,425	0,3351	16,738	0,087	6,4736	136,96	582,303	187,975	8,925278							
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	850	27,908	27,8758	115,983	819,425	0,3351	16,738	0,087	6,4736	136,96	582,303	187,975	8,925278							

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							№ тех. карты	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
Неделя 1 день 5															
	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
	Тертые 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
Обед	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 кашеиной 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
	<i>ИТОГО с 1 марта</i>	860	27,215	25,836	111,038	799,3	0,5278	55,106	0,71	7,3038	145,65	327,375	100,305	100,7975	
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта</i>	860	27,215	25,836	111,038	799,3	0,5278	55,106	0,71	7,3038	145,65	327,375	100,305	100,7975	
	<i>ИТОГО</i>	860	27,515	27,816	115,598	816,5	0,5398	52,966	0,71	7,3638	137,75	325,575	102,075	100,9775	
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	860	27,515	27,816	115,598	816,50	0,5398	52,966	0,71	7,3638	137,75	325,575	102,075	100,9775	

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	Мg	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	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>27,6947</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>7,462778</b>				
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>903</b>	<b>27,751</b>	<b>27,6947</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>7,462778</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	Мг		
Неделя 2 день 7															
	Булочка в ассортименте	60	9,8	13,6	18,9	321	0,02	0,1	0,15	0,7	79	12	14	0,5	
	Рассолыник 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>27,8928</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>27,8928</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)							№ тех. карты	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
Неделя 2 день 8															
	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>27,9312</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>27,9312</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	Мг	Fe					
<b>Неделя 2 день 9</b>																			
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					
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>30,919</b>	<b>28,6833</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>12,74444</b>					
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>890</b>	<b>30,919</b>	<b>28,6833</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>12,74444</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	Мg		
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 дамашная, 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>28,7123</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>17,77717</b>	