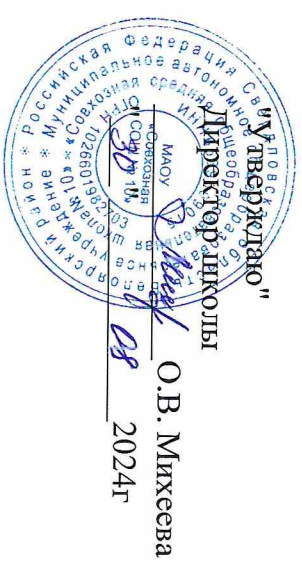




Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше родительская плата (горячие завтраки)
Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

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 1																	
Завтрак	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		
	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	653	23,5	24,1822	101,685	761,06	0,43889	6,61	8,0924	2,0364	99,5009	512,1444	222,38	10,93778			
	ИТОГО В ДЕНЬ	653	23,5	24,1822	101,685	761,06	0,43889	6,61	8,0924	2,0364	99,5009	512,1444	222,38	10,93778			

Для детей 12 лет старше родительская плата (горячий завтрак)

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																
Завтрак	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	
	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		
	ИТОГО	610	26,44	22,6875	106,32	713,25	0,258	33,6985	0,522	2,702	80,025	202,625	55,225	7,26		
	ИТОГО В ДЕНЬ	610	26,44	22,6875	106,32	713,25	0,258	33,6985	0,522	2,702	80,025	202,625	55,225	7,26		

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

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 3																
	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	492	
	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	540	27,9	17,624	81,14	580,2	0,22776	8,004	0	3,7608	75,1	315,5	72,34	7,3232		
	ИТОГО В ДЕНЬ	640	29,4	18,424	102,14	676,2	0,26776	18,004	0	4,1608	83,1	343,5	114,34	7,9232		

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

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 4															
Завтрак	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
	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	
	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	600	19,7178	16,8158	97,0028	638,575	0,3111	19,868	0,0867	1,6686	104,737	534,403	160,675	8,380278	
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	600	19,7178	16,8158	97,0028	638,575	0,3111	19,868	0,0867	1,6686	104,737	534,403	160,675	8,380278	
	ИТОГО	600	19,6578	22,7758	96,4828	706,925	0,28506	6,78778	0,0867	4,0486	110,707	548,3028	168,475	8,200278	
	ИТОГО В ДЕНЬ	600	19,6578	22,7758	96,4828	706,925	0,28506	6,78778	0,0867	4,0486	110,707	548,3028	168,475	8,200278	

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															
Завтрак	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
	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
	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 кефирной 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	610	24,64	23,061	85,4375	664,3	0,4528	49,031	0,71	5,8788	132,15	274,375	80,555	99,9725	
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	610	24,64	23,061	85,4375	664,3	0,4528	49,031	0,71	5,8788	132,15	274,375	80,555	99,9725	
	ИТОГО	610	24,94	25,041	89,9975	681,5	0,4648	46,891	0,71	5,9388	124,25	272,575	82,325	100,153	
	ИТОГО В ДЕНЬ	610	23,68	18,981	83,6375	598,7	0,4408	37,651	0,71	3,1788	106,25	255,175	71,525	99,6125	

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

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																		
Завтрак	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			
	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			
	ИТОГО	653	22,851	21,57	98,4033	699,61	0,2739	6,6225	8,044	2,3044	89,514	314,369	68,825	6,53778				
	ИТОГО В ДЕНЬ	653	22,851	21,57	98,4033	699,61	0,2739	6,6225	8,044	2,3044	89,514	314,369	68,825	6,53778				

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

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																	
Завтрак	Булочка в ассортименте	60	9,8	13,6	18,9	321	0,02	0,1	0,15	0,7	79	12	14	0,5			
	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	600	21,5	20,293	89,5	635,8	0,2272	58,66	0,706	2,2432	194,42	87,3	102,86	3,68			
	ИТОГО В ДЕНЬ	600	21,5	20,293	89,5	635,8	0,2272	58,66	0,706	2,2432	194,42	87,3	102,86	3,68			

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

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																
Завтрак	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	
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	482		
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	600	27,494	22,931	105,28	711	0,2378	10,036	0	6,5608	90,06	345	92,6664	7,6832		
	ИТОГО В ДЕНЬ	600	27,494	22,931	105,28	711	0,2378	10,036	0	6,5608	90,06	345	92,6664	7,6832		

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

Для детей 12-ти лет старше родительская плата (горячий завтрак)															
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 2 день 9															
Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	112
	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 яблод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	507
	ИТОГО	640	28,344	25,908	107,592	755,45	0,65	22,633	0,043	1,3889	230,56	560,15	200,606	11,9194	
	ИТОГО В ДЕНЬ	640	28,344	25,908	107,592	755,45	0,65	22,633	0,043	1,3889	230,56	560,15	200,606	11,9194	

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

Для детей 12-ти лет старше родительская плата (горячий завтрак)															
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 10															
Завтрак	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
	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	600	22,34	17,01	78,0975	574,8	1,0328	46,015	0,567	4,0788	115,25	351,175	87,725	3,9525	
	ИТОГО В ДЕНЬ	600	22,34	17,01	78,0975	574,8	1,0328	46,015	0,567	4,0788	115,25	351,175	87,725	3,9525	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	620,6	24,521	21,476	96,9138	683,27861	0,4112	24,672	1,877	3,2703	119,94	351,974	118,463	16,7707	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580853

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025