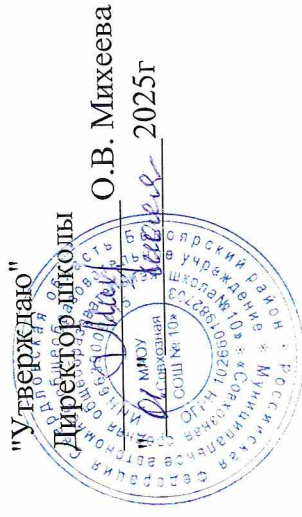




Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше родительская плата (горячие завтраки)

Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

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															
Завтрак	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
	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
	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
	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 пшеничный	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	0	0	0,15	1,5	3,9	2,1	0,165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0,4	0,18	5,1	27,15	0,025	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,234	
	ИТОГО	623	21,84	21,2697	86,4533	639,51	0,24889	6,6225	8,0444	2,1544	82,7639	275,0694	59,675	5,436778	
	ИТОГО В ДЕНЬ	623	21,84	21,2697	86,4533	639,505556	0,24889	6,6225	8,0444	2,1544	82,7639	275,0694	59,675	5,436778	

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	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1 день 2															
Завтрак	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
	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
	Каша гречневая рассыпчатая	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
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшеничный	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	0	0	0,15	1,5	3,9	2,1	0,165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно- минеральной смесью	15	0,4	0,18	5,1	27,15	0,025	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,234	
	ИТОГО	580	24,7	25	97,652	714,6	0,398	33,686	0,57	2,284	83,262	361,1	199,63	10,559	
	ИТОГО В ДЕНЬ	580	24,7	25	97,652	714,6	0,398	33,686	0,57	2,284	83,262	361,1	199,63	10,559	

Прим 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																
Завтрак	Банан	100	1,5	0,8	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	112	
	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 пшеничный	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	0	0	0,15	1,5	3,9	2,1	0,165		
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0,4	0,18	5,1	27,15	0,025	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,234		
	ИТОГО	610	27,7	18,124	90,19	616,1	0,24276	18,004	0	4,0108	76,35	304,2	105,19	6,8222		
	ИТОГО В ДЕНЬ	610	27,7	18,124	90,19	616,1	0,24276	18,004	0	4,0108	76,35	304,2	105,19	6,8222		

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 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 пшеничный	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	0	0	0,15	1,5	3,9	2,1	0,165		
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0,4	0,18	5,1	27,15	0,025	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,234		
	с 1 марта Огурец 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	570	18,02	16,52	85,05	578,48	0,29	19,87	0,09	1,52	97,99	495,10	151,53	7,28		
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	570	18,02	16,52	85,05	578,48	0,29	19,87	0,09	1,52	97,99	495,10	151,53	7,28		
	ИТОГО	570	17,9578	22,4758	84,5328	646,825	0,26006	6,78778	0,0867	3,8986	103,957	509,0028	159,325	7,099278		
	ИТОГО В ДЕНЬ	570	17,9578	22,4758	84,5328	646,825	0,26006	6,78778	0,0867	3,8986	103,957	509,0028	159,325	7,099278		

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 5																
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	
	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 пшеничный	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	0	0	0,15	1,5	3,9	2,1	0,165		
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0,4	0,18	5,1	27,15	0,025	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,234		
	с 1 марта Салат из квашенной 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	580	22,94	22,76	73,49	604,20	0,43	49,03	0,71	5,73	125,40	235,08	71,41	98,87		
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	580	22,94	22,76	73,49	604,20	0,43	49,03	0,71	5,73	125,40	235,08	71,41	98,87		
	ИТОГО	580	23,24	24,741	78,0475	621,4	0,4398	46,891	0,71	5,7888	117,5	233,275	73,175	99,0515		
	ИТОГО В ДЕНЬ	580	23,24	24,741	78,0475	621,4	0,4398	46,891	0,71	5,7888	117,5	233,275	73,175	99,0515		

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	Ca	P	Mg		Fe
Неделя 2 день 6															
Завтрак	Огурец соленый порционный	60	0,66	0,12	6	14,45	0,036	15	0	0,42	8,43	15,6	12	0,54	106
	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 пшеничный	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	0	0	0,15	1,5	3,9	2,1	0,165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0,4	0,18	5,1	27,15	0,025	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,234	
	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	623	21,311	21,33	91,4333	646,16	0,2649	18,613	8,044	2,5144	77,394	276,269	63,275	5,61678	
	ИТОГО В ДЕНЬ	623	21,311	21,33	91,4333	646,15556	0,2649	18,613	8,044	2,5144	77,394	276,269	63,275	5,61678	

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	Ca	P	Mg	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	
	Рагу овощное	250	5,00	13,30	21,20	225,00	0,15	19,10	0,05	4,88	85,00	131,20	48,70	1,70	195
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшеничный	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	0	0	0,15	1,5	3,9	2,1	0,165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0,4	0,18	5,1	27,15	0,025	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,234	
	ИТОГО	540	16,5	27,2	70,45	680,1	0,285	49,2	0,7	5,73	170,75	170,8	71,85	2,599	
	ИТОГО В ДЕНЬ	570	16,5	27,2	70,45	680,1	0,285	49,2	0,7	5,73	170,75	170,8	71,85	2,599	

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	Ca	P	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 пшеничный	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	0	0	0,15	1,5	3,9	2,1	0,165		
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0,4	0,18	5,1	27,15	0,025	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,234		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	508	
	с 1 марта Огурец 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	570	25,85	16,67	93,85	582,55	0,24	23,12	0,00	4,03	77,34	291,80	75,72	6,76		
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	570	25,85	16,67	93,85	582,55	0,24	23,12	0,00	4,03	77,34	291,80	75,72	6,76		
	ИТОГО	570	25,794	22,631	93,33	650,9	0,2128	10,036	0	6,4108	83,31	305,7	83,5164	6,5822		
	ИТОГО В ДЕНЬ	570	25,794	22,631	93,33	650,9	0,2128	10,036	0	6,4108	83,31	305,7	83,5164	6,5822		

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 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 пшеничный	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	0	0	0,15	1,5	3,9	2,1	0,165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0,4	0,18	5,1	27,15	0,025	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,234	
	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	610	26,644	25,608	95,6417	695,35	0,625	22,633	0,043	1,2389	223,81	520,85	191,456	10,8184	
	ИТОГО В ДЕНЬ	610	26,644	25,608	95,6417	695,35	0,625	22,633	0,043	1,2389	223,81	520,85	191,456	10,8184	

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	Ca	P	Mg	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 пшени	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	0	0	0,15	1,5	3,9	2,1	0,165	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	15	0,4	0,18	5,1	27,15	0,025	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,234	
	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	570	20,34	14,73	61,59	497,50	1,00	48,16	0,57	3,87	116,40	313,68	76,81	2,67	
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	570	20,34	14,73	61,59	497,50	1,00	48,16	0,57	3,87	116,40	313,68	76,81	2,67	
	ИТОГО	570	20,64	16,71	66,1475	514,7	1,0078	46,015	0,566	3,9288	108,5	311,875	78,575	2,8515	
	ИТОГО В ДЕНЬ	570	20,64	16,71	66,1475	514,7	1,0078	46,015	0,566	3,9288	108,5	311,875	78,575	2,8515	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	590,6	22,633	22,509	85,3878	642,56361	0,3985	25,849	1,876	3,7959	112,76	326,814	108,567	15,7437	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668839453888955595534287592580057180478369931238

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 20.02.2025 по 20.02.2026