



Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2025 - 2026 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			Энергетическая 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 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	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
		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
		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	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	26,59	24,88	101,56	760,3	0,33	12,94	8,064	2,66	135,2	419,6	102,8	7,06	
		ИТОГО В ДЕНЬ	813	52,68	49,7	202,1	1512,8	0,64	22,87	16,128	5,26	256,6	824,8	197,2	13,76	

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 2															
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 со 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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,02	6	37,11	246	0,2	0	0,04	0,61	14,26	202	136,4	4,5	2,37
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшеничный	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	23,61	29,61	109,55	764,1	0,41	48,36	0,56	4,21	115,76	382,8	194,1	10,9	
	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)

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 3																
Обед	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	200	1,7	8,05	11,64	90	0,044	7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,58	154	
	Картофель тушеный с овощами	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 пшеничный	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	810	26,9	24,65	110,54	728,7	0,297	25,16	0	5,73	100,5	372,5	124,9	8,04		
	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)

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 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	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	518
	Хлеб витаминизированный пшеничный	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 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	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	0,31	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)

Для детей 7-14 лет (с 1 марта 2022г.)

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 5															
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
	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 пшеничный	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	23,66	22,71	96,55	692,4	0,467	52,2	0,685	6,755	129,2	288	87,63	91,57	
	с 1 марта ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	770	42,36	42,5	165,25	1269,3	0,587	55,6	1,005	8,155	448,4	675,5	134,83	91,93	
	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 картофельный 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 пшеничный	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			

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 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	
	Биточки из мяса говядины	90	10,09	14,06	12,9	230	0,08	0	0,04	0,4	35	166	23,4	2,5	381,1	
	Капуста тушеная	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 пшеничный	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	860	33,44	37,9	118	936,7	0,37	61,74	0,74	4,39	230,9	302,8	139,7	6,74		
	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		

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 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 пшеничный	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
	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	770	26,55	19,23	102,02	664,45	0,279	30,54	0	5,76	108,03	348,9	100,77	8,36	
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	770	26,55	19,23	102,02	664,45	0,279	30,54	0	5,76	108,03	348,9	100,77	8,36	
	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	

9

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	Ca	P	Mg	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 пшеничный	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	

10

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 дамашная, 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	8,10	101,00	0,63	0,36	0,01	0,80	31,50	144,00	20,70	0,54	336	
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	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 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	760	23,62	22,07	97,15	688,7	0,967	57,64	0,556	6,315	139,63	358,7	102,53	4,65		
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	760	23,62	22,07	97,15	688,7	0,967	57,64	0,555	6,315	139,63	358,7	102,53	4,65		
	ИТОГО	760	23,92	24,05	101,71	705,9	0,979	55,5	0,556	6,275	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	27,526	27,282	114,535	799,884	0,4518	33,63	2,677	5,127	146,02	391,23	123,929	16,44		