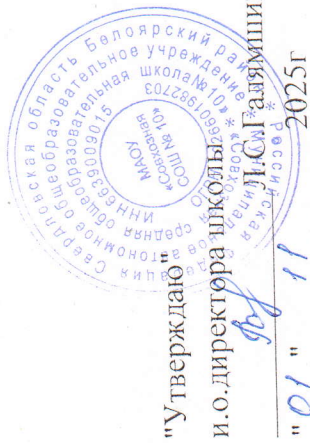




Примерное 10-ти дневное меню в столовой

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

1

Неделя 1 день 1

2

Для детей 12 лет 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 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	
	ИТОГОВ 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	

3

Для детей 12 лет старше родительская плата (горячий завтрак)

Для детей 12 лет и старше родительская плата (по количеству завтраков)															
Примечание	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															
Завтрак	Банан	100	1,5	0,8	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	112
	Картофель тушеный с овощами	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	

4

Для детей 12-лети старше родителеская 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	P	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	1,5	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		

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 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	

Для детей 12-лети старше родительская плата (горячий завтрак)

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																
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		

7

Для детей 12 лет старше родительская плата (горячий завтрак)

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															
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	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
	Биточки 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	381,1
	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	670	31,7	35,61	91,88	831,26	0,295	58,66	0,75	2,53	226,56	232,44	119,71	5,359	
	ИТОГО В ДЕНЬ	570	31,7	35,61	91,88	831,26	0,295	58,66	0,75	2,53	226,56	232,44	119,71	5,359	

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

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 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
		60	0,66	0,12	6	14,45	0,036	15	0	0,42	8,43	15,6	12	0,54	106
	с 1 марта Огурец свежий	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 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	25,794	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	

Для детей 12-лети старше родительская плата (горячий завтрак)

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															
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
	Горошина	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	

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

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															
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	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	24,153	23,35	87,5308	657,67961	0,3995	26,795	1,881	3,4759	118,34	332,978	113,353	16,0197	