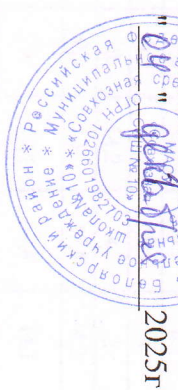


"Утверждено"
директор школы

О.В. Михеева



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

Прем инии	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 I день I																	
Обед	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		
	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			

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)								Fe	калории
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg			
Неделя 1 День 2																
Обед	Салат из свежих	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	
	Пюре из свежих овощей со сметаной	100	12,01	12,9	16,1	185	0,03	0,26	0,02	0,02	36	62	14	3,6	462	
	Тфтели из мяса говядины с рисом, в томатном соусе	150	6,02	6	37,11	246	0,2	0	0,04	0,61	14,26	202	136,4	4,5	2,37	
	Капша гречневая рассыпчатая	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617	
	Витаминизированный напиток	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33		
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17		
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	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	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		

Пример пшшш	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)

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 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 Озурец свежий	60	0,66	0,12	6	14,45	0,036	15	0	0,42	8,43	15,6	12	0,54	106				
		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					

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ т.с. карт
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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		
	Тфтели 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 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	770	23,66	22,71	96,55	692,4	0,467	52,2	0,685	6,755	129,2	288	87,63	91,57			
	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			

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№
			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			
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	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			
	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			
	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			
	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			
	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			
	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			

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 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 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	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			

Продукты питания	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 9																
Обед	Молоко	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	
	Гороховый суп	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		

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ т карт
			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 дамашняя, сметана	200	3,6	8,9	28,6	189,9	0,05	10,8	0	2,4	29,73	43,1	26	1,2	15	
	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	42	
	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	33	
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	61	
	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		