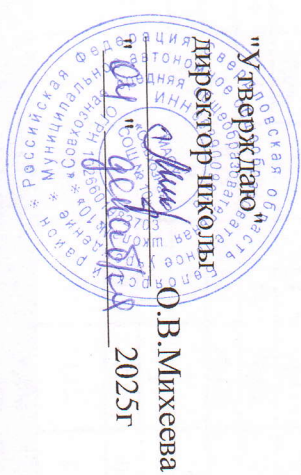




Примерное 10-ти дневное меню в столовой

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			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ тех карт
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Неделя 1 день 1																	
	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		
Завтрак	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			

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	Мg	Fe	
Неделя 1 день 2															
Завтрак	Салат из свежесы	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	

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

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			

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

Примечания	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																	
	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			
Завтрак	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			

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
	Тфтели 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 капустной 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	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	

Прим 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 старше родительская плата (горячий завтрак)

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)																	
Прем инии	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		
	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			507
	Компот из свежих ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1			
	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			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	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		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			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668839453888955595534287592580057180478369931238

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 20.02.2025 по 20.02.2026