

Сергачевский район  
Средняя общеобразовательная школа №10  
Утверждаю  
директор школы  
О.В. Михеева  
2026г



**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)

Принем 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	
	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
Обед	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	
	<b>ИТОГО</b>		<b>813</b>	<b>26,59</b>	<b>24,88</b>	<b>101,56</b>	<b>760,3</b>	<b>0,33</b>	<b>12,94</b>	<b>8,064</b>	<b>2,66</b>	<b>135,2</b>	<b>419,6</b>	<b>102,8</b>	<b>7,06</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>813</b>	<b>26,59</b>	<b>24,88</b>	<b>101,56</b>	<b>760,3</b>	<b>0,33</b>	<b>12,94</b>	<b>8,064</b>	<b>2,66</b>	<b>135,2</b>	<b>419,6</b>	<b>102,8</b>	<b>7,06</b>	

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	P	Mg	Fe			
															Неделя 1 день 2		
	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		
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,02	6	37,11	246	0,2	0	0,04	0,61	14,26	202	136,4	4,5	237		
	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			
	<b>ИТОГО</b>	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			
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	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			

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

Принем 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	
	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
Обед	Хлеб 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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>26,9</b>	<b>24,65</b>	<b>110,54</b>	<b>728,7</b>	<b>0,297</b>	<b>25,16</b>	<b>0</b>	<b>5,73</b>	<b>100,5</b>	<b>372,5</b>	<b>124,9</b>	<b>8,04</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>810</b>	<b>26,9</b>	<b>24,65</b>	<b>110,54</b>	<b>728,7</b>	<b>0,297</b>	<b>25,16</b>	<b>0</b>	<b>5,73</b>	<b>100,5</b>	<b>372,5</b>	<b>124,9</b>	<b>8,04</b>	

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

Присм 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 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
	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	
	<b>с 1 марта Огурец свежий</b>	<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	<b>14,45</b>	<b>0,036</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>8,43</b>	<b>15,6</b>	<b>12</b>	<b>0,54</b>	<b>106</b>
	<b>ИТОГО с 1 марта</b>	<b>760</b>	<b>24,54</b>	<b>18,55</b>	<b>101,3</b>	<b>639,99</b>	<b>0,318</b>	<b>27,74</b>	<b>0,07</b>	<b>3,48</b>	<b>116</b>	<b>482</b>	<b>152</b>	<b>8,35</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта</b>	<b>760</b>	<b>24,54</b>	<b>18,55</b>	<b>101,3</b>	<b>639,99</b>	<b>0,318</b>	<b>27,74</b>	<b>0,07</b>	<b>3,48</b>	<b>116</b>	<b>482</b>	<b>152</b>	<b>8,35</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>24,48</b>	<b>24,51</b>	<b>100,78</b>	<b>708,34</b>	<b>0,31</b>	<b>14,661</b>	<b>0,073</b>	<b>5,86</b>	<b>122,417</b>	<b>495,9</b>	<b>160,12</b>	<b>8,17</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>760</b>	<b>24,48</b>	<b>24,51</b>	<b>100,78</b>	<b>708,34</b>	<b>0,31</b>	<b>14,661</b>	<b>0,073</b>	<b>5,86</b>	<b>122,417</b>	<b>495,9</b>	<b>160,12</b>	<b>8,17</b>	

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 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	
	<i>с 1 марта Салат из квашеной капусты</i>	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
	<i>ИТОГО с 1 марта</i>	770	23,66	22,71	96,55	692,4	0,467	52,2	0,685	6,755	129,2	288	87,63	91,57	
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта</i>	770	23,66	22,71	96,55	692,4	0,467	52,2	0,685	6,755	129,2	288	87,63	91,57	
<i>ИТОГО</i>	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		
<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	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			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															Неделя 2 день 6		
Обед	Огурец 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 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	144,1		
	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		
	<b>ИТОГО</b>		<b>813</b>	<b>23,43</b>	<b>23,99</b>	<b>100,82</b>	<b>713,7</b>	<b>0,4</b>	<b>13,52</b>	<b>8,07</b>	<b>2,24</b>	<b>99,4</b>	<b>339,6</b>	<b>84,6</b>	<b>6,8</b>		
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>813</b>	<b>23,43</b>	<b>23,99</b>	<b>100,82</b>	<b>713,7</b>	<b>0,4</b>	<b>13,52</b>	<b>8,07</b>	<b>2,24</b>	<b>99,4</b>	<b>339,6</b>	<b>84,6</b>	<b>6,8</b>		

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	
<b>Неделя 2 день 7</b>															
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	150	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>33,44</b>	<b>37,9</b>	<b>118</b>	<b>936,7</b>	<b>0,37</b>	<b>61,74</b>	<b>0,74</b>	<b>4,39</b>	<b>230,9</b>	<b>302,8</b>	<b>139,7</b>	<b>6,74</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>760</b>	<b>33,44</b>	<b>37,9</b>	<b>118</b>	<b>936,7</b>	<b>0,37</b>	<b>61,74</b>	<b>0,74</b>	<b>4,39</b>	<b>230,9</b>	<b>302,8</b>	<b>139,7</b>	<b>6,74</b>	

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	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														В1	С	
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	
			0,66	0,12	6	14,45	0,036	15	0	8,43	15,6	12	0,54	106		
	<i>с 1 марта Огурец свежий</i>	60	26,55	19,23	102,02	664,45	0,279	30,54	0	108,03	348,9	100,77	8,36			
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</i>	770	26,55	19,23	102,02	664,45	0,279	30,54	0	108,03	348,9	100,77	8,36			
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</i>	770	26,49	25,19	101,5	732,8	0,253	17,46	0	114	362,8	108,57	8,18			
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	770	26,49	25,19	101,5	732,8	0,253	17,46	0	114	362,8	108,57	8,18			

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 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	
		<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>26,76</b>	<b>24,92</b>	<b>116,25</b>	<b>775,2</b>	<b>0,618</b>	<b>26,66</b>	<b>0,037</b>	<b>2,46</b>	<b>211,2</b>	<b>520,3</b>	<b>188,1</b>	<b>11,43</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>800</b>	<b>26,76</b>	<b>24,92</b>	<b>116,25</b>	<b>775,2</b>	<b>0,618</b>	<b>26,66</b>	<b>0,037</b>	<b>2,46</b>	<b>211,2</b>	<b>520,3</b>	<b>188,1</b>	<b>11,43</b>		

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	
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	
	<i>с 1 марта Салат из квашеной капусты</i>	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
	<i>ИТОГО с 1 марта</i>	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	
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта</i>	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	
<i>ИТОГО</i>	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		
<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	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		
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	782,6	25,958	26,439	106,182	753,534	0,4446	32,636	1,879	4,878	138,24	383,94	129,659	16,39		