



Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2025 - 2026 учебный год

**Возрастная категория: 12 лет и старше (горячий обед)
Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов**

Для детей 12 лет и старше (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	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя I день I																		
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	250	7	7,2375	16,05	166,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25	151			
	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			
	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		903	30,54	28,8072	114,453	865,85556	0,3739	14,523	8,074	3,0544	153,264	480,119	117,075	7,78778			
	ИТОГО В ДЕНЬ		903	30,54	28,8072	114,453	865,85556	0,3739	14,523	8,074	3,0544	153,264	480,119	117,075	7,78778			

Для детей 12 лет и старше (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	Мg	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	250	1,6	8,5	11,225	103,25	0,0375	18,375	0	2,375	40,25	36,25	17,5	0,625	140				
	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				
Обед	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	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	28	33,8	120,827	877,95	0,4605	52,061	0,57	4,809	130,262	436,65	226,28	12,285					
	ИТОГО В ДЕНЬ	860	28	33,8	120,827	877,95	0,4605	52,061	0,57	4,809	130,262	436,65	226,28	12,285					

Для детей 12 лет и старше (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	
	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	250	1,9	10,0625	14,55	143	0,055	9,95	0	2,425	26,25	67	19,5	0,725	154
	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	482
Обед	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	890	31,3	28,4865	116,69	819,2	0,3228	27,954	0	6,5858	109,35	410,5	133,84	8,6482	
	ИТОГО В ДЕНЬ	890	31,3	28,4865	116,69	819,2	0,3228	27,954	0	6,5858	109,35	410,5	133,84	8,6482	

Для детей 12 лет и старше (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 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	250	8,25	5,1	19,5	112,5	0,05	9,95	0	2,425	26,25	34	19,5	0,725	154	
	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	0,02	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		
	<i>с 1 марта Огурец свежий</i>															
	<i>с 1 марта</i>		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		850	27,968	21,916	116,503	751,075	0,3611	29,818	0,087	4,0936	130,987	568,403	180,175	9,10528	
ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта		850	27,968	21,916	116,503	751,075	0,3611	29,818	0,087	4,0936	130,987	568,403	180,175	9,10528		
ИТОГО		850	27,908	27,8758	115,983	819,425	0,3531	16,738	0,087	6,4736	136,957	582,303	187,975	8,925278		
ИТОГО В ДЕНЬ		850	27,908	27,8758	115,983	819,425	0,3351	16,738	0,087	6,4736	136,957	582,303	187,975	8,925278		

Для детей 12 лет и старше (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 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	250	2,58	2,78	25,60	135,00	0,08	6,08	0,00	1,43	13,50	53,00	19,75	0,83	158		
	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	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</i> 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		
	<i>ИТОГО с 1 марта</i>	860	27,22	25,84	111,04	799,30	0,53	55,11	0,71	7,30	145,65	327,38	100,31	100,80			
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта</i>	860	27,22	25,84	111,04	799,30	0,53	55,11	0,71	7,30	145,65	327,38	100,31	100,80			
ИТОГО	860	27,515	27,816	115,598	816,5	0,5398	52,966	0,71	7,3638	137,75	325,575	102,075	100,9775				
ИТОГО В ДЕНЬ	860	27,515	27,816	115,598	816,50	0,5398	52,966	0,71	7,3638	137,75	325,575	102,075	100,9775				

Для детей 12 лет и старше (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	
	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	250	4,9	6,125	18,6	118	0,1875	8,625	0,038	0,225	19	65,75	25,5	0,925	144,1	
	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	
Обед	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	903	27,751	27,6947	117,003	817,61	0,4614	15,248	8,082	2,5294	108,514	380,119	94,325	7,462778		
	ИТОГО В ДЕНЬ	903	27,751	27,6947	117,003	817,61	0,4614	15,248	8,082	2,5294	108,514	380,119	94,325	7,462778		

Для детей 12 лет и старше (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	
	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	250	6,8	7,6	26,5	186	0,0875	7,675	0	2,35	15,5	63	26,25	0,925	132
	Капуста тушеная	200	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
Обед	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	870	40,2	43,51	130,33	1077,36	0,4075	66,335	0,75	5,03	248,81	334,74	155,11	7,385	
	ИТОГО В ДЕНЬ	870	40,2	43,51	130,33	1077,36	0,4075	66,335	0,75	5,03	248,81	334,74	155,11	7,385	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)

Прим 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		
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	250	1,825	5	10,65	106	0,0375	10,3	0	2,4375	34,5	53	26,25	1,2	128		
	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	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	850	29,379	21,971	116,45	748,65	0,3013	33,416	0	6,6183	118,59	384,1	111,116	9,0632			
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	850	29,379	21,971	116,45	748,65	0,3013	33,416	0	6,6183	118,59	384,1	111,116	9,0632			
	ИТОГО	850	29,319	27,9312	115,93	817	0,2753	20,336	0	8,9983	124,56	398	118,916	8,8832			
	ИТОГО В ДЕНЬ	850	29,319	27,9312	115,93	817	0,2753	20,336	0	8,9983	124,56	398	118,916	8,8832			

Для детей 12 лет и старше (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 9																
	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	250	2,575	2,775	22,5625	124,5	0,075	6,075	0	1,425	13,5	53	19,75	0,825	158	
	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	
	Горошница	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	
Обед	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	890	30,919	28,6833	130,154	879,95	0,725	28,708	0,043	2,8139	244,056	613,15	220,356	12,74444		
	ИТОГО В ДЕНЬ	890	30,919	28,6833	130,154	879,95	0,725	28,708	0,043	2,8139	244,056	613,15	220,356	12,74444		

Для детей 12 лет и старше (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 дамашняя, сметана	250	5,6	11,125	38,6	246,3	0,0625	13,5	0	3	37,1625	53,875	32,5	1,5	157
	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 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>	850	27,64	26,155	112,138	803,9	1,0833	61,655	0,567	7,0188	160,313	406,85	118,455	5,2725	
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта</i>	850	27,64	26,155	112,138	803,9	1,0833	61,655	0,567	7,0188	160,313	406,85	118,455	5,2725	
<i>ИТОГО</i>	850	27,94	28,135	116,698	821,1	1,0953	59,515	0,567	7,0788	152,413	405,05	120,225	5,4525		
<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	850	27,94	28,135	116,698	821,1	1,0953	59,515	0,567	7,0788	152,413	405,05	120,225	5,4525		
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	872,6	30,139	30,274	119,367	861,194611	0,4997	35,438	1,888	5,4737	154,594	436,621	147,618	18,05517		