

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: 12 лет и старше родительская плата (горячие завтраки)

Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

Для детей 12. лети 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 1																	
Завтрак	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		
	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	86,453	639,506	0,249	6,623	8,044	2,154	82,764	275,069	59,675	5,437			
	ИТОГО В ДЕНЬ	623	21,84	21,2697	86,453	639,506	0,249	6,623	8,044	2,154	82,764	275,069	59,675	5,437			

Для детей 12-лети 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 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		
	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		
Завтрак	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	24,70	25,0	97,652	714,60	0,398	33,686	0,570	2,284	83,262	361,100	199,630	10,559			
	ИТОГО В ДЕНЬ	580	24,70	25,0	97,652	714,60	0,398	33,686	0,570	2,284	83,262	361,100	199,630	10,559			

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 3														
	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		
Завтрак	Хлеб витаминизированный пшеничный	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	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	5,25	23,7	7,05	0,234				
	ИТОГО	610	27,70	18,124	90,190	616,100	0,243	18,004	0,000	4,011	76,350	304,200	105,190	6,822			
	ИТОГО В ДЕНЬ	610	27,70	18,124	90,190	616,100	0,243	18,004	0,000	4,011	76,350	304,200	105,190	6,822			

Для детей 12-лети старше родителеская 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 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					
	<i>с 1 марта Огурец свежий</i>	60	<i>0,66</i>	<i>0,12</i>	<i>6</i>	<i>14,45</i>	<i>0,036</i>	<i>15</i>	<i>0</i>	<i>0,42</i>	<i>8,43</i>	<i>15,6</i>	<i>12</i>	<i>0,54</i>	<i>106</i>				
	<i>ИТОГО с 1 марта</i>	<i>570</i>	<i>18,02</i>	<i>16,52</i>	<i>85,05</i>	<i>578,48</i>	<i>0,29</i>	<i>19,87</i>	<i>0,09</i>	<i>1,52</i>	<i>97,99</i>	<i>495,10</i>	<i>151,53</i>	<i>7,28</i>					
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</i>	<i>570</i>	<i>18,02</i>	<i>16,52</i>	<i>85,05</i>	<i>578,48</i>	<i>0,29</i>	<i>19,87</i>	<i>0,09</i>	<i>1,52</i>	<i>97,99</i>	<i>495,10</i>	<i>151,53</i>	<i>7,28</i>					
	<i>ИТОГО</i>	<i>570</i>	<i>17,958</i>	<i>22,476</i>	<i>84,533</i>	<i>646,825</i>	<i>0,260</i>	<i>6,788</i>	<i>0,087</i>	<i>3,899</i>	<i>103,957</i>	<i>509,003</i>	<i>159,325</i>	<i>7,099</i>					
<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	<i>570</i>	<i>17,958</i>	<i>22,476</i>	<i>84,533</i>	<i>646,825</i>	<i>0,260</i>	<i>6,788</i>	<i>0,087</i>	<i>3,899</i>	<i>103,957</i>	<i>509,003</i>	<i>159,325</i>	<i>7,099</i>						

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

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	P	Mg	Fe	№ тех. карты				
																Неделя 1 день 5			
	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				
Завтрак	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					
	<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>	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					
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</i>	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					
	<i>ИТОГО</i>	580	23,24	24,741	78,0475	621,40	0,4398	46,891	0,71	5,7888	117,50	233,275	73,175	99,0515					
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	580	23,24	24,741	78,0475	621,40	0,4398	46,891	0,71	5,7888	117,50	233,275	73,175	99,0515					

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 6															
	Огурец соленный 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	21,3297	91,4333	646,156	0,265	18,613	8,044	2,514	77,394	276,269	63,275	5,617	
	ИТОГО В ДЕНЬ	623	21,311	21,3297	91,4333	646,156	0,265	18,613	8,044	2,514	77,394	276,269	63,275	5,617	

Для детей 12-лети старше родителская 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 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	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		
	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	590	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	590	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)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У	ккал	кДж	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		
	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	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	25,85	16,67	93,85	582,55	0,24	23,12	0,00	4,03	77,34	291,80	75,72	6,76					
	ИТОГО	570	25,794	22,6312	93,330	650,90	0,213	10,036	0,00	6,411	83,310	305,700	83,516	6,582					
	ИТОГО В ДЕНЬ	570	25,794	22,6312	93,330	650,90	0,213	10,036	0,00	6,411	83,310	305,700	83,516	6,582					

Для детей 12-лети 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	P	Mg	Fe	
	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
	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
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	
	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	25,6083	95,6417	695,35	0,625	22,633	0,043	1,2389	223,806	520,85	191,456	10,81844	
	ИТОГО В ДЕНЬ	610	26,644	25,6083	95,6417	695,35	0,625	22,633	0,043	1,2389	223,806	520,85	191,456	10,81844	

Для детей 12-лети 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	Е		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Неделя 2 день 10	
	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		
	<i>с 1 марта Салат из квашенной 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>	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		
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</i>	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		
	<i>ИТОГО</i>	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		
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	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		
	<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	592,6	24,153	23,35	87,5308	657,679611	0,3995	26,795	1,881	3,4759	118,34	332,9782	113,353	16,01967		