

"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 (горячий обед)
Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

Для детей 12-лети старше родительская плата (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 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	30,540	28,807	114,453	865,856	0,374	14,523	8,074	3,054	153,264	480,119	117,075	7,788		
		ИТОГО В ДЕНЬ	903	30,540	28,807	114,453	865,856	0,374	14,523	8,074	3,054	153,264	480,119	117,075	7,788		

Для детей 12 лет старше родительская плата (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	28,00	33,80	120,827	877,950	0,461	52,061	0,570	4,809	130,262	436,650	226,280	12,285			
	ИТОГО В ДЕНЬ	860	28,00	33,80	120,827	877,950	0,461	52,061	0,570	4,809	130,262	436,650	226,280	12,285			

Для детей 12-лети старше родительская плата (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		
															0,8	
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	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	
	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	31,30	28,487	116,690	819,200	0,323	27,954	0,000	6,586	109,350	410,500	133,840	8,648		
	ИТОГО В ДЕНЬ	890	31,30	28,487	116,690	819,200	0,323	27,954	0,000	6,586	109,350	410,500	133,840	8,648		

Неделя 1 день 3

Для детей 12. лети старше родительская плата (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>ИТОГО с 1 марта</i>	<i>60</i>	<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 В ДЕНЬ С 1 марта</i>	<i>850</i>	<i>27,97</i>	<i>21,92</i>	<i>116,50</i>	<i>751,08</i>	<i>0,36</i>	<i>29,82</i>	<i>0,09</i>	<i>4,09</i>	<i>130,99</i>	<i>568,40</i>	<i>180,18</i>	<i>9,11</i>	
	<i>ИТОГО ИТОГО</i>	<i>850</i>	<i>27,97</i>	<i>21,92</i>	<i>116,50</i>	<i>751,08</i>	<i>0,36</i>	<i>29,82</i>	<i>0,09</i>	<i>4,09</i>	<i>130,99</i>	<i>568,40</i>	<i>180,18</i>	<i>9,11</i>		
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	<i>850</i>	<i>27,91</i>	<i>27,88</i>	<i>115,98</i>	<i>819,43</i>	<i>0,35</i>	<i>16,74</i>	<i>0,09</i>	<i>6,47</i>	<i>136,96</i>	<i>582,30</i>	<i>187,98</i>	<i>8,93</i>		
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	<i>850</i>	<i>27,91</i>	<i>27,88</i>	<i>115,98</i>	<i>819,43</i>	<i>0,35</i>	<i>16,74</i>	<i>0,09</i>	<i>6,47</i>	<i>136,96</i>	<i>582,30</i>	<i>187,98</i>	<i>8,93</i>		

Для детей 12 лет старше родительская плата (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 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 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>	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			
<i>ИТОГО</i>	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				
<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	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 старше родительская плата (горячий обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	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		
	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 родительская плата (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 7															
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	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
	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 старше родительская плата (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 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															
	ИТОГО с 1 марта	850	29,38	21,97	116,45	748,65	0,30	33,42	0,00	6,62	118,59	384,10	111,12	9,06	
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	850	29,38	21,97	116,45	748,65	0,30	33,42	0,00	6,62	118,59	384,10	111,12	9,06	
	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 старше родительская плата (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				
															9,8	0,4	0,4	
	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				

Неделя 2, день 9

Для детей 12 лет старше родительская плата (горячий обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У	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	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		
	с 1 марта Салат из квашеной 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	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		
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	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		
ИТОГО	850	27,94	28,135	116,70	821,10	1,0953	59,515	0,567	7,0788	152,413	405,05	120,225	5,4525			
ИТОГО В ДЕНЬ	850	27,94	28,135	116,70	821,10	1,0953	59,515	0,567	7,0788	152,413	405,05	120,225	5,4525			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	872,6	30,139	30,274	119,367	861,194611	0,5011	35,438	1,888	5,4737	154,594	436,621	147,618	18,05517			