

"Утверждаю"

директор школы

Михеева О.В. Михеева

" 20 " *сентября*

2026г



Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2026 - 2027 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше родительская плата (горячие завтраки)

Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

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

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)															
Прием 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	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	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493
	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	615	21,84	21,2697	86,253	638,506	0,249	3,823	8,044	2,154	79,564	274,069	58,675	5,337	
	ИТОГО В ДЕНЬ	615	21,84	21,2697	86,253	638,506	0,249	3,823	8,044	2,154	79,564	274,069	58,675	5,337	

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

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
			У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
Неделя 1 день 2															
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1	0	9	40,2	0,06	1,2	0,05	0,12	6	29,98	3	0,18	101
	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
	Пюре картофельное	180	3,78	8,25	20,44	190	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	
	ИТОГО	580	21,78	22,7	77,500	593,30	0,378	37,866	0,632	0,312	101,100	232,660	63,180	5,849	
	ИТОГО В ДЕНЬ	580	21,78	22,7	77,500	593,30	0,378	37,866	0,632	0,312	101,100	232,660	63,180	5,849	

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

Для детей 12 лет и старше родительская плата (торт/чай/завтрак)															
Прием 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	Mg	Fe	
Неделя 1 день 3															
Завтрак	Бифстроганов из филе цыпленка-бройлера	110	15,3	13,8	2,4	194	0,05	0,08	0,009	0,48	34	245	24	2,9	366,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,80	7,20	44,53	295,20	0,24	0,00	0,05	0,73	17,11	242,40	163,68	5,40	237
	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	520	24,30	21,300	85,880	659,300	0,355	0,580	0,057	1,362	85,862	534,000	203,830	10,199	
	ИТОГО В ДЕНЬ	520	24,30	21,300	85,880	659,300	0,355	0,580	0,057	1,362	85,862	534,000	203,830	10,199	

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

Прием 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	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
	Шницель куриный	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	413
	Горошница	180	18,60	7,38	43,13	306,25	0,12	8,33	0,03	0,69	56,56	110,00	35,56	2,74	418\
	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	
	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	27,40	25,33	68,95	658,80	0,33	35,66	0,06	1,95	142,30	263,20	92,27	9,22	
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	570	27,40	25,33	68,95	658,80	0,33	35,66	0,06	1,95	142,30	263,20	92,27	9,22	
	ИТОГО	570	27,340	31,290	68,430	727,150	0,307	22,580	0,060	4,330	148,270	277,100	100,070	9,039	
	ИТОГО В ДЕНЬ	570	27,340	31,290	68,430	727,150	0,307	22,580	0,060	4,330	148,270	277,100	100,070	9,039	

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

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)																	№ тех. карты
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			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		
	Рыба тушеная с овощами в соусе	110	14,70	8,40	4,60	213,00	0,08	1,33	0,02	4,29	51,00	159,50	24,40	0,56	337		
	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		
	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 квашенной капусты		60	1,6	4,8	1,8	65,6	0,012	11,38	0	2,7	25,9	19,2	9,8	0,36	48		
	ИТОГО с 1 марта	580	22,68	21,06	82,88	660,63	0,34	42,71	0,57	7,48	107,75	550,43	152,53	3,88			
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	580	22,68	21,06	82,88	660,63	0,34	42,71	0,57	7,48	107,75	550,43	152,53	3,88			
	ИТОГО	580	22,34	22,32	87,44	677,83	0,356	40,57	0,572	7,54	99,85	548,63	153,53	4,059			
	ИТОГО В ДЕНЬ	580	22,34	22,32	87,44	677,83	0,356	40,57	0,572	7,54	99,85	548,63	153,53	4,059			

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

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	107
	Биточки 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	381.1
	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 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)															
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 7															
		280	26,90	31,00	37,80	410,00	0,12	23,00	0,10	1,23	86,00	194,88	43,00	4,30	374
	Голубцы ленивые	30	0,80	0,70	2,70	21,30	0,01	0,80	8,00	0,50	2,00	0,00	4,00	0,50	587
	Соус томатный	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617
	Витаминизированный напиток	15	1,3	0,12	6,85	32,95	0,03	0	0	0,15	1,5	3,9	2,1	0,165	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	15	0,4	0,18	5,1	27,15	0,025	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,234	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью														
	ИТОГО	540	29,4	32	70,85	565,4	0,245	53,8	8,6	1,88	94,75	222,48	56,15	5,199	
	ИТОГО В ДЕНЬ	540	29,4	32	70,85	565,4	0,245	53,8	8,6	1,88	94,75	222,48	56,15	5,199	

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

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 8															
	Картофель тушеный с овощами	280	24,00	20,02	41,44	458,10	7,50	0,00	3,46	33,60	229,60	47,04	4,32	482,00	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
	ИТОГО	510	26,200	20,320	80,390	628,200	7,565	0,500	3,460	33,750	264,350	93,640	20,470	483,899	
	ИТОГО В ДЕНЬ	510	26,200	20,320	80,390	628,200	7,565	0,500	3,460	33,750	264,350	93,640	20,470	483,899	

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

Для детей 12 лет и старше родительская плата (торжественный 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 9															
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	492
	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
	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	25,850	16,870	89,950	568,550	0,251	26,920	0,000	4,230	71,340	288,800	82,720	6,359	
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	570	25,850	16,870	89,950	568,550	0,251	26,920	0,000	4,230	71,340	288,800	82,720	6,359	
	ИТОГО	570	25,790	22,830	89,430	636,900	0,225	13,840	0,000	6,610	77,310	302,700	90,520	6,179	
	ИТОГО В ДЕНЬ	570	25,790	22,830	89,430	636,900	0,225	13,840	0,000	6,610	77,310	302,700	90,520	6,179	

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

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 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	
	Рыба припущенная в молоке	100	13,80	7,60	3,60	213,00	0,07	1,33	0,02	4,33	51,00	161,10	24,40	0,56	336	
	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		
			60	1,6	4,8	1,8	65,6	0,012	11,38	0	2,7	25,9	19,2	9,8	0,36	48
	с 1 марта Салат из квашенной капусты															
	ИТОГО с 1 марта	570	20,88	20,95	56,19	585,20	0,36	49,09	0,58	7,20	132,40	314,78	78,98	2,63		
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	570	20,88	20,95	56,19	585,20	0,36	49,09	0,58	7,20	132,40	314,78	78,98	2,63		
ИТОГО	570	20,54	22,21	60,7475	602,4	0,3738	46,945	0,578	7,25875	124,5	312,975	79,975	2,8115			
ИТОГО В ДЕНЬ	570	20,54	22,21	60,7475	602,4	0,3738	46,945	0,578	7,25875	124,5	312,975	79,975	2,8115			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	567,8	24,084	23,7609	79,8354	637,51411	1,0319	23,912	3,005	6,77116	115,295	307,4524	88,9675	53,81881			