

"Утверждаю"

директор школы

О.В. Михеева

" 20 "

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 (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			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1 день 1															
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
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,6	8,5	11,23	103,25	0,038	18,375	0	2,375	40,25	36,25	17,5	0,625	140
	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	4,59	41,25	233,75	0,075	0,0125	0	1	7,13	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	50	3,6	0,32	14,7	85	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	54,30	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	
	ИТОГО	915,0	26,140	30,150	110,433	820,956	0,312	22,198	8,044	4,679	126,565	349,619	85,325	7,063	
	ИТОГО В ДЕНЬ	915,0	26,140	30,150	110,433	820,956	0,312	22,198	8,044	4,679	126,565	349,619	85,325	7,063	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)

для детей 12 лет и старше (порция 100г)

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 1 день 2															
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1	0	9	40,2	0,06	1,2	0,05	0,12	6	29,98	3	0,18	101
	Уха с перловой крупой	250	7	7,2325	16,05	166,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25	151
	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	50	3,6	0,32	14,7	85	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	880,0	31,480	30,353	106,500	838,750	0,503	45,766	0,662	1,212	171,600	437,710	120,580	8,200	
	ИТОГО В ДЕНЬ	880,0	31,480	30,353	106,500	838,750	0,503	45,766	0,662	1,212	171,600	437,710	120,580	8,200	

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 3															
Обед	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
	Бефстроганов 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	0,048	0,732	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	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	800,0	27,900	31,663	112,380	862,400	0,435	10,530	0,057	3,937	118,862	640,300	232,480	12,025	
	ИТОГО В ДЕНЬ	800,0	27,900	31,663	112,380	862,400	0,435	10,530	0,057	3,937	118,862	640,300	232,480	12,025	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)

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 I 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
	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	0,40	0,00	0,01	0,00	122,50	356,25	123,75	4,38	418
	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	
	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	850,0	37,350	30,730	100,400	831,400	0,706	37,280	0,040	3,835	241,240	582,750	209,110	12,685
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	850,0	37,350	30,730	100,400	831,400	0,706	37,280	0,040	3,835	241,240	582,750	209,110	12,685	
	ИТОГО	850,0	37,290	36,690	99,880	899,750	0,680	24,200	0,040	6,215	247,210	596,650	216,910	12,505	
	ИТОГО В ДЕНЬ	850,0	37,290	36,690	99,880	899,750	0,680	24,200	0,040	6,215	247,210	596,650	216,910	12,505	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)

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 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	
	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	50	3,6	0,32	14,7	85	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 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	880	27,955	24,215	121,430	874,830	0,444	48,785	0,572	9,055	128,000	642,730	181,430	5,805		
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	880	27,955	24,215	121,430	874,830	0,444	48,785	0,572	9,055	128,000	642,730	181,430	5,805		
	ИТОГО	880	27,615	25,475	125,990	892,030	0,456	46,645	0,572	9,115	120,100	640,930	182,430	5,985		
	ИТОГО В ДЕНЬ	880	27,615	25,475	125,990	892,030	0,456	46,645	0,572	9,115	120,100	640,930	182,430	5,985		

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)

дети до 12 лет и старше (горячий обед)

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																
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	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,6	8,5	11,23	103,25	0,038	18,375	0	2,375	40,25	36,25	17,5	0,625	140	
	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	
	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	50	3,6	0,32	14,7	85	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	923	25,451	30,150	110,633	821,956	0,312	24,998	8,044	4,679	129,764	350,619	86,325	7,163	
		ИТОГО В ДЕНЬ	923	25,451	30,150	110,633	821,956	0,312	24,998	8,044	4,679	129,764	350,619	86,325	7,163	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)

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															
	Суп с макаронными изделиями и 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
	Голубцы ленивые	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
	Соус томатный	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
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,6	0,32	14,7	85	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	840	34,675	35,155	106,363	769,100	0,345	59,875	8,600	3,455	115,000	314,780	85,050	7,125	
	ИТОГО В ДЕНЬ	840	34,675	35,155	106,363	769,100	0,345	59,875	8,600	3,455	115,000	314,780	85,050	7,125	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)															№ 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 2, день 8															
	Суп с бобовыми и мясом	250	4,90	6,13	18,60	118,00	0,19	8,63	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93	144,1
	Картофель тушеный с овощами	280	24,00	20,02	41,44	458,10	0,14	7,50	0,00	3,46	33,60	229,60	47,04	4,32	482
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,60	0,32	14,70	85,00	0,03	0,00	0,00	0,30	3,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,80	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	508
	ИТОГО	810	33,800	26,825	111,940	825,400	0,418	16,625	0,038	3,985	94,100	381,250	97,840	8,248	
	ИТОГО В ДЕНЬ	810	33,800	26,825	111,940	825,400	0,418	16,625	0,038	3,985	94,100	381,250	97,840	8,248	

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)

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 9																
Обед	Салат из моркови	60	0,60	6,08	5,48	82,80	0,01	1,92	0,00	2,80	14,40	29,50	19,80	0,36	7	
	Рассольник "Ленинградский" с курой и сметаной	250	6,80	7,60	26,50	186,00	0,09	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93	132	
	Плов из филе пыленка-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	50	3,60	0,32	14,70	85,00	0,03	0,00	0,00	0,30	3,00	19,50	4,20	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	1,30	0,60	11,30	69,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	507	
	с 1 марта Огурец свежий	60	0,660	0,120	6,000	14,450	0,036	15,000	0,000	0,420	8,430	15,600	12,000	0,540	106	
	ИТОГО с 1 марта	890	35,850	25,090	130,500	848,750	0,364	34,595	0,000	6,730	93,590	391,100	118,120	8,385		
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	890	35,850	25,090	130,500	848,750	0,364	34,595	0,000	6,730	93,590	391,100	118,120	8,385		
	ИТОГО	890	35,790	31,050	129,980	917,100	0,338	21,515	0,000	9,110	99,560	405,000	125,920	8,205		
	ИТОГО В ДЕНЬ	890	35,790	31,050	129,980	917,100	0,338	21,515	0,000	9,110	99,560	405,000	125,920	8,205		

Для детей 12 лет и старше (горячий обед)

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	

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
	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
	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 пшеничный	50	3,6	0,32	14,7	85	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	1,3	0,6	11,3	69,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	
	с 1 марта Салат из квашеной 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	890	25,905	26,570	80,888	785,400	0,424	59,385	0,578	9,786	173,650	407,075	114,375	4,933	
ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	890	25,905	26,570	80,888	785,400	0,424	59,385	0,578	9,786	173,650	407,075	114,375	4,933		
ИТОГО	890	25,565	27,830	85,448	802,600	0,436	57,245	0,578	9,846	165,750	405,275	115,375	5,113		
ИТОГО В ДЕНЬ	890	25,565	27,830	85,448	802,600	0,436	57,245	0,578	9,846	165,750	405,275	115,375	5,113		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	867,8	30,571	30,534	109,955	845,004	0,423	32,960	2,664	5,623	138,851	452,213	134,824	8,163		