

"Утверждаю"

директор школы

О.В. Михеева

СОШ № 10

" 20 " июля 2026г



Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2026 - 2027 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет (горячий обед)

Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

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															
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	200	1,68	6,8	8,98	82,6	0,03	14,7	0	1,9	32,2	29	14	0,5	140
	Котлета из мяса говядины	90	10,09	14,06	12,9	230	0,08	0	0,04	0,4	35	166	23,4	2,5	381
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	3,67	33	187	0,06	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8	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	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	
	ИТОГО	825	23,27	25,97	98,5	728	0,28	18,52	8,04	3,96	113,2	315	77,2	6,46	
	ИТОГО В ДЕНЬ	813	23,27	25,97	98,5	728	0,28	18,52	8,04	3,96	113,2	315	77,2	6,46	

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

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 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	200	6	5,79	12,84	133	0,08	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	1	151
	Тефтели из мяса говядины с рисом, в томатном соусе	100	12,01	12,9	16,1	185	0,03	0,26	0,02	0,02	36	62	14	3,6	462
	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,015	39	85,5	28,5	1,05	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	790	26,56	25,97	97,59	709,5	0,445	42,88	0,639	1,055	145,5	376,98	102,4	7,33	
	ИТОГО В ДЕНЬ	790	26,56	25,97	97,59	709,5	0,445	42,88	0,639	1,055	145,5	376,98	102,4	7,33	

Для детей 7-11 лет (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	200	1,7	8,05	11,64	90	0,044	7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,58	154
	Бефстроганов из филе цыпленка-бройлера	90	13,2	10,2	2	172	0,04	0,07	0,007	0,4	31	205	22	2,7	366,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,02	6	37,11	246	0,2	0	0,04	0,61	14,26	202	136,4	4,5	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	700	24,82	24,85	101,65	738,2	0,374	8,53	0,047	3,25	107,76	546,5	199,3	10,78	
	ИТОГО В ДЕНЬ	700	24,82	24,85	101,65	738,2	0,374	8,53	0,047	3,25	107,76	546,5	199,3	10,78	

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

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															
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	200	6,6	4,08	15,6	90	0,04	7,96	0	1,94	21	27,2	15,6	0,58	154
	Шницель куриный	90	4,9	15,6	6,9	167,4	0,108	7,5	0,027	0,62	50,9	99	32	2,47	413
	Горошница	150	15,5	5,9	34,5	245	0,32	0	0,01	0	98	285	99	3,5	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	760	32,06	26,5	87,1	729,05	0,604	34,46	0,037	3,28	205,83	493,7	176,9	11,39
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	760	32,06	26,5	87,1	729,05	0,604	34,46	0,037	3,28	205,83	493,7	176,9	11,39	
	ИТОГО	760	32	32,46	86,58	797,4	0,578	21,38	0,037	5,66	211,8	507,6	184,7	11,21	
	ИТОГО В ДЕНЬ	760	32	32,46	86,58	797,4	0,578	21,38	0,037	5,66	211,8	507,6	184,7	11,21	

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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	200	2,06	2,22	18,05	99,6	0,06	4,86	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66	158
	Рыба тушеная с овощами в соусе	100	14,3	8,1	4,3	201	0,07	1,2	0,02	3,9	46	145	22	0,5	337
	Рис припущенный	150	3,9	6,05	36,9	198,34	0,11	0	0,04	0,27	19,277	275,3	87,34	2,05	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	790	26,26	21,85	104,35	777,84	0,392	47,44	0,56	8,31	115,477	548,8	153,24	5,07	
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	790	26,26	21,85	104,35	777,84	0,392	47,44	0,56	8,31	115,477	548,8	153,24	5,07	
	ИТОГО	790	25,92	23,11	108,91	795,04	0,404	45,3	0,56	8,37	107,577	547	154,24	5,25	
	ИТОГО В ДЕНЬ	790	25,92	23,11	108,91	795,04	0,404	45,3	0,56	8,37	107,577	547	154,24	5,25	

Для детей 7-11 лет (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	Ca	P	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	200	1,28	6,8	8,98	82,6	0,03	14,7	0	1,9	32,2	29	14	0,5	140	
	Биточки из мяса говядины	90	10,9	14,06	12,9	230	0,08	0	0,04	0,4	35	166	23,4	2,5	381.1	
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	3,67	33	187	0,06	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8	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		833	23,68	25,97	98,7	729	0,28	21,32	8,04	3,96	116,4	316	78,2	6,56	
	ИТОГО В ДЕНЬ		833	23,68	25,97	98,7	729	0,28	21,32	8,04	3,96	116,4	316	78,2	6,56	

Для детей 7-11 лет (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	200	2,06	2,22	18,05	99,6	4,86	0,06	4,86	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66	158		
	Голубцы ленивые	250	20,4	21	36,6	371	21	0,11	21	0,09	1,1	82	174	39	3,2	374		
	Соус томатный	30	0,8	0,7	2,7	21,3	0,8	0,01	0,8	8	0,5	2	0	4	0,5	587		
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	30	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617		
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,6	0,32	14,7	85	0	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	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17			
	ИТОГО	760	27,66	24,6	100,65	705,2	56,66	0,32	56,66	8,59	3,04	108,3	283,3	77,1	5,86			
	ИТОГО В ДЕНЬ	760	27,66	24,6	100,65	705,2	56,66	0,32	56,66	8,59	3,04	108,3	283,3	77,1	5,86			

Для детей 7-11 лет (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	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 день 8															
	Суп с бобовыми и мясом	200	2,84	4,9	12,1	86,4	0,15	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74	144,1
	Картофель тушеный с овощами	250	19,8	18,2	37,1	370,6	0,123	6,7	0	3,09	30	205	42	3,86	482
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	508
	ИТОГО	730	27,54	23,78	101,1	706,3	0,363	14,1	0,03	3,57	86,7	343,5	87,7	7,6	
	ИТОГО В ДЕНЬ	730	27,54	23,78	101,1	706,3	0,363	14,1	0,03	3,57	86,7	343,5	87,7	7,6	

Для детей 7-11 лет (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	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 день 9															
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
	Рассольник "Ленинградский" с курой и сметаной	200	4,6	4,2	19,9	97	0,07	6,14	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74	132
	Плов из филе цыпленка-бройлера	250	20,53	14,51	36,6	343,8	0,123	6,8	0	3,09	30,5	205	42,47	3,86	492
	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	
	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	810	31,19	19,95	111,6	705,55	0,329	32,24	0	5,89	86,83	353,9	107,77	7,74	
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	810	31,19	19,95	111,6	705,55	0,329	32,24	0	5,89	86,83	353,9	107,77	7,74	
	ИТОГО	810	31,13	25,91	111,08	773,9	0,303	19,16	0	8,27	92,8	367,8	115,57	7,56	
	ИТОГО В ДЕНЬ	810	31,13	25,91	111,08	773,9	0,303	19,16	0	8,27	92,8	367,8	115,57	7,56	0

Для детей 7-11 лет (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 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
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,46	4	8,52	76	0,03	8,24	0	1,95	27,6	42,4	21	0,96	128
	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,015	39	85,5	28,5	1,05	429
	Рыба припущенная в молоке	90	13,40	7,20	3,10	201,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50	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 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	800	24,51	23,52	74,17	708,9	0,387	55,92	0,565	8,865	152	359	99,6	4,37	
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	800	24,51	23,52	74,17	708,9	0,387	55,92	0,565	8,865	152	359	99,6	4,37	
	ИТОГО	800	24,17	24,78	78,73	726,1	0,399	53,78	0,565	8,925	144,1	357,2	100,6	4,55	
	ИТОГО В ДЕНЬ	800	24,17	24,78	78,73	726,1	0,399	53,78	0,565	8,925	144,1	357,2	100,6	4,55	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	778,6	26,675	25,74	98,349	740,864	0,3746	30,163	2,655	5,006	123,414	396,088	117,701	7,316	