

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №4 г. Михайловска.

Утверждено:

приказом директора №45-Од от 31.09.2022 г.



Валле Е.И.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся МКОУ СОШ №4 г. Михайловска с 12 лет и старше

На осеннее-зимний период

Составил повар:

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop and a long tail.

Руманова Е.В.

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	p	Mg	Fe
<b>Обед Первый день</b>													
	Овощи свежие	100	0,195	-	0,6	3,3	0,009	6,9	-	5,1	9,0	4,2	0,15
206	Суп картофельный, с бобовыми и	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,02	38,08	87,18	35,3	2,03
608	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
679	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	-	-	15,57	250,2	81	4,73
15\10	Напиток из шиповника	200	0,4	0,00	24,00	94,00	0,06	24	0,04	15,6	90,0	7,12	8,3
148	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,35	21,9	104,5	0,05	-	-	9,0	29,1	6,3	0,5
147	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	13,2	73,2	21,6	0,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>36,8</b>	<b>24,4</b>	<b>135,7</b>	<b>914,7</b>	<b>0,73</b>	<b>36,9</b>	<b>28,81</b>	<b>140,3</b>	<b>705,1</b>	<b>187,7</b>	<b>18,0</b>

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	Ca	p	Mg	Fe
<b>Второй день обед</b>													
	Овощи свежие	100	1,2	3,0	30,0	0,03	10,0	0,07	20,0	33,3	43,3	0,7	
170	Борщ из свежей капусты, с картофелем	250	1,81	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	23,3	1,19	0,1
07007	Тефтели рыбные	100	9,33	7,96	141,37	10,0	0,4	-	85,9	32,9	9,8	0,49	0,09
694	Картофельное пюре с маслом сливочным 3,	180	3,67	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	44,37	103,91	33,3	1,21	1,28
134	Сок фруктовый	200	0,8	20,6	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	1,85
128	Йогурт	100	3,2	16	99	0	0	0	119	91	14	0,1	0,20
148	Хлеб пшеничный	40	3,04	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4	0,4
147	Хлеб ржаной	40	2,9	14,2	72,9	0,06	-	-	13,2	73,2	21,6	0,8	0,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1010</b>	<b>26,0</b>	<b>231,0</b>	<b>795,5</b>	<b>10,36</b>	<b>43,0</b>	<b>0,07</b>	<b>335,7</b>	<b>493,4</b>	<b>190,9</b>	<b>74,9</b>	<b>4,7</b>

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Третий день Обед:</b>													
	Овощи свежие	100,0	5,77	1,4	-	0,36	2,2	0,004	4,6	-	3,4	6,0	2,8
202	Суп из овощей , со сметаной	250,00	5,76	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,50	0,05	32,14	86,84	13,63
5\9	Котлета куриная	100,0	-	17,9	14,6	15,2	264	0,078	0,4	0,044	42,4	137	10,5
679	Каша рассыпчатая пшеничная, с маслом	180,00	2,5	7,92	6,86	45,45	275,40	0,20	0,00	0,012	25,2	161,32	12,0
386	Напиток кисломолочный	200,00	0,32	3,62	5,79	24,0	162,0	0,06	1,8	0,04	255	90,0	11,0
148	Хлеб пшеничный	40,00	0,5	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6
147	Хлеб ржаной	40,0	14,85	2,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	13,2	73,2	21,6
	Итого обед:	910,0	29,70	39	35,55	130,40	992,5	0,582	15,3	0,146	379,3	580,3	77,1

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	р	Mg	Fe
<b>Четвертый день Обед:</b>													
	Овощи свежие	100	1,17	-	3,0	30,0	0,033	10,0	0,07	20,0	33,3	43,3	0,7
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,088	43,33	47,63	22,25	0,80
3\7	Рыба припущенная с молоком , с овощами	100	20,2	4,2	4,0	134	0,22	11,0	0,044	110	148,9	49,0	0,011
45\3	Рис рассыпчатый с	180	4,9	4,5	49,5	260,00	0,024	-	0,11	9,6	40,8	32,0	0,48
134	Сок фруктовый	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	0,4	0,06	24,0	3,3	2,0	0,01
148	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4
147	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7
	Итого обед:	910	34,76	14,41	119,3	758,7	0,443	39,9	0,37	228,9	345,2	164,0	3,1

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	p	Mg	Fe
<b>Пятый день Обед:</b>													
	Овощи свежие	100	0,28	-	0,8	4,4	0,008	9,2	-	6,8	12,0	5,6	0,2
208	Суп картофельный, с макаронными	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,04	1,0	0,1	24,6	66,65	27,00	1,09
18\8	Рулет мясной с яйцом и маслом сливочным (	100	12,75	13,5	10,75	275,0	0,11	0,53	0,011	33,66	84,46	3,22	1,73
692	Картофель отварная, с маслом сливочным	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	25,20	17,57	96,67	35,19	1,39
859	Компот из свежих	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	7,2	2,4	0,00	0,80
147	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4
148	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7
	Итого обед:	910	25,29	22,54	112,3	830,9	0,458	35,9	25,311	111,8	333,5	86,4	6,3

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	p	Mg	Fe
<b>Шестой день Обед:</b>													
	Овощи свежие	100	0,28	-	0,8	4,4	0,008	9,2	-	6,8	12,0	5,6	0,2
197	Рассольник петербургский	250	2,00	5,11	16,59	121,75	0,10	7,54	-	26,45	71,95	25,9	0,98
298	Голубцы ленивые с соусом	250	22,06	14,13	31,00	342,19	0,13	31,3	50,0	93,8	5,20	68,9	2,55
134	Сок фруктовый	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	0,4	0,06	24,0	3,3	2,0	0,01
147	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4
148	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7
	Итого обед:	880	31,08	20,06	102,7	718,3	0,344	48,4	50,06	173,1	163,8	48,9	4,8

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	p	Mg	Fe
<b>Седьмой день Обед:</b>													
	Овощи свежие	100	0,28	-	0,8	4,4	0,008	9,2	-	6,8	12,0	5,6	0,2
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,088	43,33	47,63	22,25	0,80
318	Жаркое по домашнему	180	14,1	14,1	19,7	257	0	9,6	0	23,5	0	32	2,5
72	Напиток валитек	200	1,0	-	21,0	88,8	0,006	4,5	-	4,2	3,3	2,4	0,18
	Свежие фрукты	150	3,75	0,2	52,5	122,5	-	10,0	0,03	20,0	70,0	15,0	0,01
147	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7
148	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4
	Итого обед:	960	26,82	20,01	136,2	723,4	0,174	33,3	0,03	119,8	156,6	70,4	4,8

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	p	Mg	Fe
<b>Восьмой день Обед:</b>													
	Овощи свежие	100	0,44	-	1,47	8,27	0,013	10,0	0,04	5,6	10,4	8,0	0,4
49	Бульон куриный	250	4,55	14,55	10,93	229	0,093	2,83	0	22,74	0	0	1,78
608	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,7	166,38	32,1	1,50
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,80	26,3	143,51	52,7	2,08
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	-	2,95	-	112,55	185,54	99,08	18,42
	Фрукты свежие	210	3,75	0,2	52,5	122,5	-	10,0	0,03	20,0	70,0	15,0	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4
	Итого обед:	1080	35,17	35,53	149,23	1052,45	0,526	25,9	66,62	56,3	601,7	28,6	6,2

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	р	Mg	Fe
<b>Девятый день Обед:</b>													
145	Свекольник со сметаной	250	2,18	4,41	12,09	115,78	0	15,05	0	83,93	0	88	2,5
591	Гуляш из говядины ( )	200	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,1	29,4	234,98	31,3	2,80
688	Макароны отварные (	180	5,76	5,29	41,8	251,88	0,156	-	-	19,4	156,6	28,8	1,68
134	Напиток киселек витаминизированный	200	1	0	22	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70
148	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4
147	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7
	<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>38,68</b>	<b>30,04</b>	<b>115,29</b>	<b>828,60</b>	<b>0,486</b>	<b>17,1</b>	<b>0,1</b>	<b>155,6</b>	<b>542,9</b>	<b>203,5</b>	<b>78,1</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Десятый день Обед</b>													
	Овощи свежие	100	0,1	-	0,3	1,5	0,003	3,45	-	2,5	4,5	2,1	0,07
41	Суп рыбный	250	15,93	0,75	11,53	131,8	0,17	19,19	0	91,21	0	0	2,02
268	Шницель из говядины)	100	11,7	12,5	2,0	298,7	0,1	0,8	0,59	50,9	151,4	11,6	0,9
321	Рагу овощное	180	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	10,4	37,20	28,68	74,16	33,36	1,18
134	Сок фруктовый	200	0,8	-	20,6	84,0	0,01	0,4	0,06	24,0	3,3	2,0	0,01
148	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4
147	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7
	<b>Итого обед :</b>	<b>910</b>	<b>37,2</b>	<b>27,27</b>	<b>85,5</b>	<b>881,1</b>	<b>0,463</b>	<b>34,24</b>	<b>37,85</b>	<b>219,3</b>	<b>304,7</b>	<b>64,5</b>	<b>5,28</b>