

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 начальной школы МКОУ СОШ №4 г.Михайловска

На осеннее-зимний период

Составил повар:

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Е.В. Руманова", written over the text "Составил повар:".

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
Первый день Завтрак													
	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб	30/10	1,5	7,4	7,06	50,84	0,02	-	0,04	6,7	30,3	11,0	0,3
591	Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
688	Макароны отварные	150	5,5	4,41	34,8	209,9	0,12	-	-	16,2	130,5	23,7	1,42
943	Чай с сахаром (чай 0,5г,	200	1,25	-	28,5	58,1	0,08	1,0	0,09	40,0	37,5	26,2	0,8
147	Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	14,2	72,9	0,07	-	-	13,2	73,2	9,8	0,7
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,06	10,5	0,04	24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого завтрак:	620	35,6	32,4	105,00	661,34	0,56	13,04	0,17	129,5	523,0	115,6	9,3

№ 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
Второй день Завтрак													
3	Бутерброд (хлеб, сыр, масло	70	3,0	10,17	14,71	120,37	0,04	0,3	0,08	9,44	73,8	9,25	0,5
679	Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным	150	4,6	11,84	32,3	158,16	0,06	0,45	0,01	91,0	91,0	10,0	0,9
868	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	17,06	69,94	0,006	3,0	-	7,4	6,0	5,2	0,1
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,06	10,5	0,04	24,0	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7
	Итого за завтрак	610	10,30	23,21	92,97	488,0	0,23	14,3	0,13	145,8	232,7	47,8	5,5

№ 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
Третий день Завтрак													
070 07	Тефтели из говядины в томатном соусе	100	5,0	9,0	2,7	135,0	0,45	0,8	0,02	19,0	59,6	23,9	0,3
180	Каша ячневая масло сливочное	150	3,15	6,0	21,3	84,0	0,09	-	-	27,1 1	111, 0	16,2	0,6
13\	Кофейный напиток на молоке	200	6,2	5,1	19,4	148,3	0,08	2,6	0,04	240	7,0	8,0	0,01
	Фрукты свежие яблоки	150	3,75	0,2	52,5	122,5	-	10,0	0,03	20,0	70,0	15,0	0,01
147	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	6,6	36,6	10,8	0,4
148	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,6	69,7	0,03	-	-	6,0	19,5	4,2	0,3
	Итого завтрак:	650	21,8	20,8	117,6	596,0	0,68	13,4	0,09	291,6	192,7	78,1	1,6

№ 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
Четвертый день Завтрак:													
438	Омлет с маслом сливочным	180	9,7	27,5	2,03	163,3	0,09	1,06	0,05	316,1	110, 3	7,1	0,9
	Какао на молоке	200	3,8	5,3	19,6	138,1	-	-	-	140,5	90,0	9,6	0,6
	Печенье сахарное	20	1,4	12,08	25,9	97,3	0,008	-	-	2,0	6,6	0,4	0,12
147	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	2,0	6,6	0,4	0,12
148	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4
	Итого завтрак:	450	19,4	45,5	74,13	528,2	0,17	1,06	0,05	468,6	129,1	23,1	2,1

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	р	Mg	Fe
Пятый день Завтрак:													
	Фрукты свежие	150	3,75	0,2	52,5	122,5	-	10,0	0,03	20,0	70,0	15,0	0,01
10\5	Запеканка из творога (запеченная), со сгущенным	150	17,4	12,6	20,5	248,4	0,07	0,7	0,09	207,9	168,1	3,4	0,09
943	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,08	10,24	43,3	-	2,95	-	15,2	13,8	7,4	1,24
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,06	10,5	0,04	24,0	16,5	13,5	3,3
147	Хлеб пшеничный	31	2,4	0,25	15,1	72,1	0,03	-	-	6,2	20,7	4,34	0,31
148	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35
	Итого завтрак:	701	26,00	14,0	120,1	589,4	0,19	24,2	0,16	280,3	311,8	48,5	5,30

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	р	Mg	Fe
Шестой день Завтрак:													
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	10,5	0,04	24,0	16,5	13,5	3,3
5	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	180	7,69	13,38	39,48	226,5	0,036	0,54	0,12	108	88,2	14,4	0,12
959	Какао с молоком	200	3,8	5,35	19,6	138,1	-	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,06	10,5	0,04	24,0	16,5	13,5	3,3
147	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35
148	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7
	Итого завтрак:	690	17,0	20,7	109,8	607,2	0,23	21,5	0,20	184,0	212,0	61,0	8,1

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	р	Mg	Fe
Седьмой день Завтрак:													
	Бутерброд с сыром	50	2,5	5,6	14,58	68,72	0,04	0,56	0,08	214,0	127,	14,2	0,6
1005 748	Запеканка картофельная с мясом и маслом	230	10,81	14,04	26,52	247,08	0,26	0,84	0,07 2	107,64	126, 12	38,4	13,0 8
385	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,8	28,6	172,0	0,06	1,8	0,04	242,0	90,0	10,0	0,2
147	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35
	Итого завтрак:	500	20,4	26,7	76,80	524,25	0,39	3,20	0,12	570,6	112,7	67,5	1,2

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	р	Mg	Fe
Восьмой день Завтрак													
10\5	Запеканка из творога	180	18,05	19,8	28,68	308,64	0,11	0,96	0,08	330,	143,64	41,3	0,96
868	Компот из сухофруктов	200	0,2		17,4	70,4		6,6	0,03	12		10,3	0,4
	Пряник	32	1,08	6,6	20,7	173,5	0,01	-	-	2,5	10,6	0,6	0,15
148	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4
	Итого завтрак :	442	22,37	26,7	86,28	645,58	0,16	7,56	0,11	353,	180,14	57,8	1,91



№ 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
Девятый день Завтрак													
07007	Биточки рыбные (рыба 65г,	100	10,22	3,44	12,7	196,44	0,1	0,4	-	85,8	32,89	9,78	0,49
692	Картофель отварной	180	2,76	4,08	17,64	160,61	0,036	7,2	-	184,44	99,6	33,6	1,87
	Напиток брусничный (ягоды)	200	0,21	0,15	17,37	71,67	0,003	4,5	0,11	12,0	4,8	2,1	0,12
147	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	-	-	8,0	25,9	5,6	0,4
148	Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	14,2	72,9	0,06	-	-	14,0	45,4	9,8	0,7
	Итого завтрак:	520	19,13	8,49	68,71	594,66	0,2	12,1	0,11	218,44	208,59	60,88	3,58

№ рецепт	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в			Энергетическая	Витамины(мг)			Минеральные			
			белки	Жиры	Углевод		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Десятый день Завтрак													
	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный 30г , сыр 10г ,	40	3,0	10,17	14,71	120,37	0,04	0,3	0,08	9,44	73,8	9,25	0,5
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
5\9	Котлета куриная	100	17,9	14,6	15,2	264	0,078	0,4	0,044	42,4	137	10,5	1,28
13\10	Кофейный напиток на молоке	200	6,2	5,1	19,4	148,3	0,08	2,6	0,04	240	7	8	0,01
147	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03	-	-	7,0	22,7	4,9	0,35
	Итого завтрак:	510	31,3	36,60	90,93	782,65	0,46	34,8	0,16	320,80	360,1	76,64	3,9