

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

Утверждено приказом директора

№44

от 30.08.2024 г.

МКОУ СОШ № 4 г. Михайловска

 Валле Е.И.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся МКОУ СОШ №4 г. Михайловска начальной школы
на осенне-зимний период с 2024 г. по 2025 г.

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													
591	Гуляш из говядины	100	13,10	10,20	4,20	194,90	0,00	1,54	0,00	29,40	0,00	31,39	2,80
688	Макароны отварные	150	3,10	5,29	41,76	167,40	0,00	0,00	0,00	19,44	0,00	28,80	1,68
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,50	41,00	0,00	0,00	0,00	6,00	37,50	0,00	0,40
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40
	Итого завтрак:	600	20,22	16,25	91,79	562,14	0,14	21,54	0,00	97,34	80,10	73,89	10,68

№ 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 с маслом сливочным	30\10	3,20	6,30	15,09	120,37	0,00	0,07	0,00	84,80	0,00	3,84	0,10
11\4	Каша пшенная	150	7,10	6,80	33,10	158,00	0,13	4,00	0,12	113,60	97,00	19,30	0,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,20	13,30	46,10	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
128	Йогурт	95	3,20	2,50	16,00	99,00	0,00	0,00	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
148	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,13	10,00	47,37	0,03	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
	Итого за завтрак	525	16,53	16,10	95,97	511,63	0,20	7,74	0,13	438,15	407,74	146,62	20,34

№ 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
Третий день Завтрак													
9/8	Печень тушеная	90	9,42	5,01	5,22	151,20	0,00	1,71	0,00	5,40	0,00	18,90	5,85
679	Каша ячневая	150	4,99	6,90	22,30	122,40	0,00	0,00	0,00	12,85	103,27	12,66	0,58
868	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,40	70,40	0,00	6,60	0,00	12,00	0,00	10,30	0,40
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
	Кондитерские изделия	30	1,2	5,4	16,5	131,4	0,02	0	0	7,83	24,3	5,4	0,57
	Итого завтрак:	520	19,23	17,67	82,95	587,24	0,10	8,31	0,00	48,58	170,17	60,96	8,80

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белк и	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	p	Mg	Fe
Четвертый день Завтрак:													
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40
438	Омлет с маслом сливочным	150	12,30	11,30	6,65	297,30	0,10	9,60	287,50	114,20	0,00	19,50	2,94
959	Какао на молоке	200	2,90	4,20	25,20	102,80	0,04	1,30	0,01	102,00	22,70	4,90	0,35
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60
	Итого завтрак:	500	19,22	16,26	65,18	558,94	0,28	30,90	287,51	258,70	65,30	38,10	9,09

№ 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
Пятый день Завтрак:													
20\8	Тефтели рыбные	100	12,10	10,20	8,96	172,30	0,00	0,70	0,00	43,33	0,00	16,40	0,41
694	Картофельное пюре	150	3,06	6,76	24,50	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	86,60	27,75	1,01
13\10	Кофейный напиток	200	3,20	5,10	19,10	116,00	0,00	2,60	0,00	240,00	0,00	8,00	0,01
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
	Итого завтрак:	500	21,98	22,42	76,09	537,39	0,22	21,47	25,50	330,81	129,20	65,85	2,83

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	p	Mg	Fe
Шестой день Завтрак:													
128	Йогурт	95	3,20	2,50	16,00	99,00	0,00	0,00	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
3	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3,20	6,30	15,09	120,37	0,00	0,07	0,00	84,80	0,00	3,84	0,10
5	Каша рисовая	180	7,80	9,50	26,20	188,75	0,04	0,54	0,00	108,00	0,00	0,00	0,50
868	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,40	70,40	0,00	6,60	0,00	12,00	0,00	10,30	0,40
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
	Итого завтрак:	555	15,53	18,47	81,17	519,31	0,07	7,21	0,00	327,40	108,40	31,94	1,90

№ 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
Седьмой день Завтрак:													
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40
3	Бургерброд с сыром	30\10	4,10	5,80	15,05	110,70	0,00	0,07	0,00	84,80	0,00	3,84	0,10
748	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180	10,81	11,04	26,52	247,08	0,26	0,84	0,072	107,64	126,12	38,40	13,08
386	Напиток кисломолочный	180	2,43	2,25	13,56	92,70	0,00	1,58	0,00	255,00	0,00	11,00	0,20
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
	Итого завтрак:	540	19,07	19,66	73,41	538,27	0,35	22,49	0,00	483,04	17,40	57,04	5,50

№ 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
Восьмой день Завтрак													
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40
10\5	Запеканка из творога	150	11,90	13,56	24,70	295,10	0,06	0,41	0,08	275,00	143,64	41,28	0,96
959	Какао на молоке	200	2,90	4,20	25,20	102,80	0,04	1,30	0,01	102,00	22,70	4,90	0,35
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60
	Итого завтрак :	500	18,82	18,52	83,23	556,74	0,24	21,71	0,09	419,50	208,94	59,88	7,11

№ 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													
20\8	Биточки рыбные	100	11,58	8,80	9,59	143,75	0,00	1,03	0,00	59,13	0,00	26,38	0,74
692	Картофель отварной	180	2,76	6,50	17,64	160,61	0,00	21,75	0,00	18,00	0,00	33,00	1,80
34	Напиток из ягод	200	0,21	0,15	17,37	71,67	0,00	4,50	0,11	12,00	4,80	2,10	0,12
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
	Итого завтрак:	530	18,17	15,81	68,13	487,87	0,08	27,28	0,11	99,63	47,40	75,18	4,06

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества в			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные			
			белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Десятый день Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	40	4,10	5,80	15,05	110,70	0,00	0,07	0,00	84,80	0,00	3,84	0,10
336	Капуста тушеная	150	1,80	5,10	17,30	101,00	0,00	31,50	0,00	81,60	0,00	5,04	2,88
5\9	Котлета куриная	90	10,51	8,25	8,90	163,20	0,00	0,36	0,00	38,16	0,00	9,45	1,15
82	Кисель плодоягодный	200	0,00	0,00	18,00	116,00	0,00	0,50	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
	Итого завтрак:	500	17,74	19,32	67,73	531,69	0,03	32,43	0,00	208,64	17,40	22,13	4,93