

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 с 12 лет и старше
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	углевод ы		В1	С	А	Ca	р	Mg	Fe
Первый день обед													
71	Овощи свежие	100	0,71	0,02	2,9	18,33	0,07	27,5	0,18	15	26	20	1,1
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,8	0,00	5,81	0,00	38,08	0,00	35,3	2,03
9/8	Печень тушеная	100	10,47	5,57	5,80	167,89	0,00	1,90	0,00	6,00	0,00	21,00	6,50
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,90	7,31	46,37	234,00	0,00	0,00	1,39	17,64	26,59	1,71	1,44
15\10	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	16,00	51,00	0,00	24,00	0,00	15,60	0,00	7,12	8,30
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
	Кондитерские изделия	30	1,2	5,4	16,5	131,4	0,02	0	0	7,83	24,3	5,4	0,57
	Итого обед:	940	30,47	24,18	140,93	913,68	0,22	59,21	1,57	116,55	145,29	111,33	22,34

Второй день обед													
71	Овощи свежие	100	0,71	0,02	2,9	18,33	0,07	27,5	0,18	15	26	20	1,1
170	Борщ из свежей капусты	250	3,06	7,00	17,99	147,50	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
20\8	Тефтели рыбные	100	12,10	10,60	8,96	183,64	10,00	0,70	0,00	43,33	0,00	16,40	0,41
694	Картофельное пюре	180	3,67	8,11	29,40	164,70	0,16	21,80	30,60	44,37	86,60	33,30	1,21
134	Сок фруктовый	200	1,00	0,30	24,00	92,00	0,03	0,50	0,00	80,00	0,00	70,00	0,80
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого за обед:	910	26,24	26,63	120,28	782,48	10,44	60,79	30,78	243,48	234,23	186,75	7,11

№ 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 Обед:													
	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
202	Суп овощной	250	2,25	9,50	16,50	146,00	0,00	4,20	0,00	18,75	0,00	53,77	0,96
5\9	Котлета куриная	100	11,68	9,17	9,89	181,33	0,00	0,40	0,00	42,40	0,00	10,50	1,28
11\4	Каша пшенная	180	8,52	7,92	39,72	191,88	0,15	4,80	0,14	136,32	116,40	23,16	0,62
386	Напиток кисломолочный	200	2,70	2,50	13,56	103,00	0,00	1,58	0,00	255,00	0,00	11,00	0,20
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого обед:	910	31,25	30,09	126,50	845,52	0,34	30,98	0,14	500,87	184,80	119,23	9,86

Четвертый день Обед:													
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	14,00	16,13	132,50	0,00	18,46	0,00	43,33	0,00	22,25	0,80
3\8	Жаркое по домашнему	180	20,65	13,80	19,12	302,24	0,00	8,97	24,00	31,10	33,40	65,70	4,03
72	Напиток валитек	200	0,00	0,00	19,00	85,00	0,30	20,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого обед:	805	31,30	30,90	107,28	795,05	0,17	33,30	0,03	119,80	156,60	70,40	4,80

№ 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 Обед:													
	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
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	4,76	29,13	132,75	0,00	8,25	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
268	Шницель из говядины	100	14,20	10,80	8,60	220,00	0,00	0,43	0,00	26,93	0,00	0,00	1,38
321	Рагу овощное	180	3,36	10,12	21,13	139,20	0,00	15,27	0,00	49,26	0,00	38,40	1,36
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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого обед:	910	26,56	26,83	123,06	786,93	0,19	48,45	0,11	161,19	139,85	88,30	10,75

Шестой день Обед:													
	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
197	Рассольник Петербургский	250	4,83	5,21	24,09	146,50	0,00	7,54	0,00	26,45	0,00	25,90	0,98
10\5	Запеканка из творога	180	14,28	16,27	29,64	354,12	0,11	0,96	0,15	330,00	220,00	49,56	1,15
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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого обед:	810	28,41	27,58	119,66	839,93	0,30	31,10	0,15	644,85	288,40	104,26	8,94

№ 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 Обед:													
71	Овощи свежие	100	0,71	0,02	2,9	18,33	0,07	27,5	0,18	15	26	20	1,1
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	11,14	10,99	132,50	0,00	18,46	0,00	43,33	0,00	22,25	0,80
3\7	Рыба припущенная с овощами	100	15,20	8,20	4,00	174,00	0,00	11,00	0,04	110,00	148,90	49,00	0,01
679	Рис рассыпчатый	180	4,32	6,00	55,84	244,26	0,70	0,00	0,16	6,37	93,49	30,55	1,33
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
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого обед:	910	27,88	26,16	124,06	791,50	0,91	60,63	0,39	303,65	522,33	241,68	24,06

Восьмой день Обед:													
49	Бульон куриный с гренками	250	7,63	7,78	15,38	167,63	0,00	1,17	0,00	106,35	0,00	31,00	1,70
608	Котлета из говядины	100	11,50	11,55	15,70	228,75	0,00	0,15	0,00	43,75	0,00	32,13	1,50
336	Капуста тушеная	180	2,16	6,12	20,76	121,20	0,00	37,80	0,00	97,92	0,00	6,04	3,45
394	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,48	83,20	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
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого обед:	865	27,30	28,46	98,28	781,36	0,08	42,79	0,01	486,77	311,34	189,85	26,77

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле воды		B1	C	A	Ca	p	Mg	Fe
Девятый день Обед:													
145	Свекольник со сметаной	250	3,44	10,29	15,50	130,88	0,00	8,72	0,00	104,91	0,00	110,00	3,12
591	Гуляш из говядины	100	13,30	10,80	4,20	194,90	0,30	1,54	0,01	29,40	116,45	31,39	2,80
688	Макароны отварные	180	3,72	6,34	50,11	200,88	0,00	0,00	0,00	23,32	0,00	34,56	2,01
2108	Напиток киселек витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	0,30	20,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого обед:	810	26,16	28,03	125,84	777,97	0,73	30,26	0,13	174,03	184,85	196,75	10,33

Десятый день Обед													
71	Овощи свежие	100	0,71	0,02	2,9	18,33	0,07	27,5	0,18	15	26	20	1,1
41	Суп рыбный	250	8,00	8,05	22,25	135,75	0,00	7,46	0,00	86,25	0,00	33,12	2,02
438	Омлет с маслом сливочным	180	14,76	13,56	7,98	356,76	0,13	11,52	345,00	151,72	0,00	25,97	3,91
134	Сок фруктовый	200	1,00	0,30	24,00	92,00	0,03	0,50	0,00	80,00	0,00	70,00	0,80
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого обед:	810	30,17	22,53	94,16	779,15	0,36	46,98	345,18	349,37	94,40	169,89	10,23