

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

Утверждено приказом директора  
№ 32  
от 29.08.2025 г.  
МКОУ СОШ № 4 г. Михайловска  
  
Валле Е.И.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся МКОУ СОШ №4 г. Михайловска Начальная школа  
на осенне-зимний период 2025-2026 гг.

Составил повар:



Руманова Е.В.

| № п/п               | Наименование блюда | Выход (г.) | Пищевые вещества в граммах |       |          | Энергетическая ценность в (ккал.) | Витамины |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |
|---------------------|--------------------|------------|----------------------------|-------|----------|-----------------------------------|----------|-------|------|-------|---------------------------|-------|-------|--|
|                     |                    |            | Белки                      | Жиры  | Углеводы |                                   | В1       | С     | А    | Са    | Р                         | Мg    | 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 |  |

| № реч.              | Наименование блюда           | Выход (г.) | Пищевые вещества в граммах |       |           | Энергетическая<br>ценность в<br>(ккал.) | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|---------------------|------------------------------|------------|----------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------|----------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                     |                              |            | белки                      | жиры  | углевод.ы |                                         | В1       | С    | А    | Са                        | Р      | 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 пшениная                | 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 |                                   | В1       | С    | А    | Са    | Р                         | Мg    | 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 |  |

| № реч.                  | Наименование блюда       | Выход (г.) | Пищевые вещества в граммах |       |          | Энергетическая ценность в (ккал.) | Витамины |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |
|-------------------------|--------------------------|------------|----------------------------|-------|----------|-----------------------------------|----------|-------|--------|--------|---------------------------|-------|------|--|
|                         |                          |            | белк и                     | жиры  | углеводы |                                   | В1       | С     | А      | Са     | р                         | 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 |  |

| № реч.              | Наименование блюда | Выход (г.) | Пищевые вещества в граммах |       |          | Энергетиче<br>с каа<br>ценность в<br>(ккал.) | Витамины |       |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |  |  |
|---------------------|--------------------|------------|----------------------------|-------|----------|----------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|------|--|--|
|                     |                    |            | белки                      | жиры  | углеводы |                                              | В1       | С     | А     | Са     | Р      | 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 |  |  |

| № реч.               | Наименование блюда           | Выход (г.) | Пищевые вещества в |       | жиры | углеводы | Энергетическая ценность в (ккал.) | Витамины |      | Минеральные |        |        |       |      |  |
|----------------------|------------------------------|------------|--------------------|-------|------|----------|-----------------------------------|----------|------|-------------|--------|--------|-------|------|--|
|                      |                              |            | белки              |       |      |          |                                   | В1       | С    | А           | Са     | Р      | Мg    |      |  |
| 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 |  |

| № реч.                | Наименование блюда                      | Выход (г.) | Пищевые вещества в граммах |       |          | Энергетическая ценность в (ккал.) | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |
|-----------------------|-----------------------------------------|------------|----------------------------|-------|----------|-----------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|--|
|                       |                                         |            | белки                      | жиры  | углеводы |                                   | В1       | С     | А     | Са     | Р                         | Мg    | 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                     | Бутерброд 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  |  |

| № реч.               | Наименование блюда   | Выход (г.) | Пищевые вещества в граммах |       |          | Энергетическая<br>ценность в<br>(ккал.) | Витамины |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |
|----------------------|----------------------|------------|----------------------------|-------|----------|-----------------------------------------|----------|-------|------|--------|---------------------------|-------|------|--|
|                      |                      |            | белки                      | жиры  | углеводы |                                         | В1       | С     | А    | Са     | Р                         | Мg    | 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 |  |

| № рещ.               | Наименование блюда | Выход (г.) | Пищевые вещества в граммах |       |           | Энерг<br>етичес<br>кая<br>ценно<br>сть в (ккал.) | Витамины |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |
|----------------------|--------------------|------------|----------------------------|-------|-----------|--------------------------------------------------|----------|-------|------|-------|---------------------------|-------|------|--|
|                      |                    |            | белки                      | жиры  | угле воды |                                                  | В1       | С     | А    | Са    | Р                         | Мg    | 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 |  |

| №<br>рецепт<br>уры   | Наименование блюда    | Выход (г) | Пищевые вещества в |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(мг) |       |      |        | Минеральные |       |      |  |
|----------------------|-----------------------|-----------|--------------------|-------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|------|--------|-------------|-------|------|--|
|                      |                       |           | белки              | Жиры  | Углеводы |                                          | В1           | С     | А    | Са     | Р           | 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 плодовоовощный | 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 |  |