

Согласовано:

Утверждаю:



Директор МКОУ «ЛСОШ № 1



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ  
МКОУ ЛСОШ №1 им. ЛЮЛЯКИНА И. М.  
На 2021- 2022 учебный год

Сезон: 2021-2022 год  
 Категория: действующее меню с 1 по 4 класс (7- 11 лет)  
 Диета:

1 день понедельник  
 Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
139	Суп картофельный с горохом	250	22,68	16,5	17,3	32	349,7	1,7	0,2	12,0	0,0	37,0	65,8	42,2	2,5
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	12,70	4,5	3,5	23,5	144	0,0	0,22	0,02	0,05	15,57	190,2	81	4,73
437	Гуляш из курицы	100	41,05	13,4	14,2	14,9	241	0,4	0,0	0,0	0,02	11,6	78,3	21,7	2,2
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
39	Салат овощной (картофель, морковь, огурцы, горошек, ...)	60	7,33	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Всего в	Обед	105	41,2	40,8	121,4	1017,7	8,23	0,45	12,02	0,07	116,46	382,61	167,87	11

2 день вторник  
 Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
121	Борщ на мясном бульоне	250	28,32	17,4	12,6	29,5	301	6,0	0,2	32,5	0,0	34,5	75,8	29,9	1,6
512	Рис отварной припущенный с овощами	150	21,50	10,8	6,9	24,4	202,9	3,1	0,0	16,3	0,0	6,8	81,2	28,1	0,6
469/ 601	Фрикадельки из говядины запечённые с соусом	80/ 40	39,00	15,4	14,4	19	267,2	0,2	0,1	5,9	0,45	41,8	140,4	26,4	1,2
685	Чай с сахаром с лимоном	200	4,64	0,2	0,0	15	61	0,04	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из моркови	60	4,04	1,2	4,9	4,2	41	5,03	0,03	6,0	0,0	32,4	27,01	12,0	0,3
	Всего в	Обед	105	50,2	39,6	120,1	1013,1	14,34	0,33	55,3	0,45	118,9	335,01	98,7	3,9

3 день среда															
Обед															
№ рецептур		Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	23,17	18,4	9,3	23,6	251,7	6,8	0,1	29,9	0,0	18,0	97,7	25,5	1,3
489	Овощное рагу с мясом	260	56,31	19,5	20,6	25,5	365	5,4	0,2	50,7	0,45	45,5	238,7	56,3	2,5
	Кисель	200	11,00	0,12	0,12	4,93	21,28	5,75	0,12	82,19	0,0	16	24	0,39	0,41
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
516	Свекла с яблоком	60	7,02	1,5	3	10,5	75	14,8	0,031	33	0,0	25,0	20,0	23	0,3
	Всего в	обед	105	44,72	33,82	141,63	852,17	32,98	0,451	195,79	0,45	107,7	391	107,49	4,71

4 день четверг															
Обед															
№ рецептур		Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
132	Рассольник Ленинградский	250	27,46	14,7	17,3	30,2	335,3	17	0,1	4,5	0,0	31,2	82,8	21,1	1,1
516	Отварные макаронные изделия	150	8,70	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	0,0	5,83	44,6	7,6	1,33
451	Биточки из говядины запеченные с соусом	80/20	38,74	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,5	0,45	34,8	114,6	23,0	1,9
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Винегрет	60	8,86	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Всего в	обед	105	41,8	41,2	125,5	1039,3	23,23	0,33	52,2	0,45	124,12	290,31	74,67	5,9

5 день Обед															
№ реце птур		Выход	цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
135	Суп с фрикадельками	250/25	41,40	12,7	10,3	19	219,5	0,1	0,5	2,9	0,15	21,8	70,2	13,2	0,6
443	Вареники с картошкой (из полуфабрикатов промышленного производства) с маслом	200/10	31,70	10,38	15,18	60,7	441,85	9,7	0,24	69,3	0,0	21,08	107,49	31,68	1,21
638	Компот из свежих фруктов	200	11,24	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	0,0	11,9	41,8	62,7	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	13,16	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Всего в	обед	105	30,18	31,88	128,8	943,35	30,73	0,87	72,4	0,15	91,47	257,1	126,25	3,38

6 день Обед															
№ реце птур		Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
139	Суп картофельный с горохом	250	22,68	16,5	17,3	32	349,7	1,7	0,2	12,0	0,0	37,0	65,8	42,2	2,5
512	Плов с курицей	250	47,92	24,2	21,1	39,3	434	3,5	0,0	16,3	0,02	18,4	159,5	49,8	2,8
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
1996 Табл 24	Нарезка из свежих овощей	60	13,16	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0,0	0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5
	Всего в	обед	105	46,55	41,7	118,7	1026,1	13,1	0,2	28,3	0,02	93,2	279,5	109,6	6,9

**7 день  
Обед**

№ рецептур	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы				
			Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
154	Суп Харчо	250	24,69	4,8	5,2	18,2	127	7,7	0,1	4,5	0,0	31,2	82,8	21,1	1,1
204	Картофельное пюре	150	16,65	3,3	4,5	19,9	135	6,5	0,1	22,6	0,0	15,9	86,1	33,5	1,3
423 1996	Тефтели из говядины запеченные с соусом	80/ 20	36,30	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,5	0,45	34,8	114,6	23,0	1,9
	Кисель	200	11,00	0,00	0,00	4,93	18,47	5,75	0,12	82,19	0,0	16	24	0,39	0,41
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Винегрет	60	8,86	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Всего в обед	105	29,4	29,8	87,13	722,47	26,08	0,45	13,179	0,45	133,59	345,11	96,66	5,38	

**8 день  
Обед**

№ рецептур	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы				
			Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
124	Щи из свежей капусты и картофелем	250	26,78	17,4	10,6	25	265	4,9	0,0	18,9	0,0	34,9	60,0	21,5	1,0
516	Отварные макароны	150	8,70	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	0,0	5,83	44,6	7,6	1,33
1996 ТТК 324	Рыбная котлета	80	34,52	13,5	8,8	6,6	160	0,2	0,1	27,9	0,03	26,5	131,7	20,5	0,9
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	13,76	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Всего в обед	105	43,2	29	115,6	896	11,23	0,22	72	0,03	119,52	284,61	72,57	4,8	

9 день Обед															
№ реце птур		Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
139	Суп картофельный с крупой	250	21,66	16,5	17,3	32	349, 7	1, 7	0, 2	12 ,0	0, 0	37,0	65,8	42,2	2,5
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	12,70	4,5	3,5	23,5	144	0, 0	0, 22	0, 02	0, 05	15,57	190,2	81	4,73
451	Биточки из говядины запеченные с соусом	80/ 20	38,74	14,8	14,3	11,3	233	0, 1	0, 1	22 ,5	0, 45	34,8	114,6	23,0	1,9
638	Компот из свежих фруктов	200	11,24	0,6	0,6	16,3	73	14 ,9	0, 1	0, 2	0, 0	11,9	41,8	62,7	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0, 0	0, 0	0, 0	0, 0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Нарезка из свежих овощей	60	13,16	1,3	5,0	4,8	69	6, 03	0, 03	0, 0	0, 0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Всего в обе д	обе д	105	42,9	41,5	115,9	100 8,7	22 ,7 3	0, 65	34 ,7 2	0, 5	134,9 6	450,0 1	227,5 7	10,7

10 день Обед															
№ реце птур		Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
154	Суп картофельный с рисом	250	28,29	4,8	5,2	10,2	127	7, 7	0, 1	45 0	0, 0	31,2	82,8	21,1	1,1
664	Пельмени промышленного производства	200	46,70	20,2	19,4	22	343, 3	0, 3	0, 2	6, 9	0, 15	48,8	150,4	30,4	2,2
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0, 1	0, 0	0, 0	0, 0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0, 0	0, 0	0, 0	0, 0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свеклы	60	8,77	1,3	5,0	4,8	69	6, 03	0, 03	0, 0	0, 0	32,49	27,01	16,37	0,47
	всего	обе д	105	31,8	30,4	83,2	753, 3	14 ,1 3	0, 33	51 ,9	0, 15	132,2 9	281,5 1	74,47	4,87