



Утверждаю:
ИП Эрди-Горяева М.Н.



Согласовано:
Директор МКОУ ЛСОШ №1
им. Люлякина И.М.
Басангова И.А.

Десятидневное меню
школьных обедов
для обучающихся 5-11 классов
МКОУ ЛСОШ №1 им. Люлякина И.М.
на 2021- 2022 учебный год

Сезон: 2021-2022 год
 Категория: действующее меню с 5 по 11 класс (12- 17 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
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	7,51	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего в	Обе Д	75	23,4	18,5	84,6	599	0,5	0,22	0,02	0,07	49,97	289,8	109,3	8,03

2 день вторник
 Обед

№ рецептур		Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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	41,35	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	7,51	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего в	Обе Д	75	31,6	22,1	86,4	671,1	3,34	0,1	22,2	0,45	52	232,2	56,8	2

**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
489	Овощное рагу с мясом	260	56,49	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	7,51	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего в	обед	75	24,82	21,52	58,43	526,28	11,15	0,32	132,89	0,45	64,7	273,3	58,99	3,11

**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
516	Отварные макаронные изделия	150	12,7	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	41,05	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	7,51	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего в	обед	75	25,8	18,9	90,5	635	0,2	0,17	47,7	0,45	60,43	180,5	37,2	4,33

5 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
443	Вареники с картошкой (из полуфабрикатов промышленного производства) с маслом	200/10	53,75	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	13,74	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	7,51	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего в	обед	75	16,18	16,58	105	654,85	24,6	0,34	69,5	0,0	36,18	159,89	96,68	2,31

6 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
512	Плов с курицей	250	53,75	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	7,51	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего в	обед	75	29,7	21,9	85,5	648	3,6	0,0	16,3	0,02	38,2	180,8	56,4	3,9

7 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
204	Картофельное пюре	150	21,68	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	34,81	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	7,51	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего в	обе Д	75	23,3	19,6	64,13	526,47	12,35	0,32	127,29	0,45	69,9	235,3	59,19	3,81

8 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
516	Отварные макароны	150	12,7	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	41,05	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	7,51	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего в	обе Д	75	24,5	13,4	85,8	562	0,3	0,17	53,1	0,03	52,13	197,6	34,7	3,33

9 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
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	41,05	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	13,74	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	7,51	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего в обед	75	25,1	19,2	79,1	590	15	0,42	22,72	0,5	65,47	357,2	169	7,73	

10 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
664	Пельмени промышленного производства	200	53,75	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	7,51	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	всего	75	25,7	20,2	68,2	557,3	4	0,4	6,9	0,15	68,6	171,7	37	3,3	