



Утверждаю:

ИП Эрдни-Горяева М.Н.



Согласовано:

Директор МКОУ ЛСОШ №1

им. Люлякина И.М.

Басангова И. А.

Десятидневное меню  
школьных обедов  
5-11 классы  
МКОУ ЛСОШ №1 им. Люлякина И.М.  
на 2023- 2024 учебный год

Сезон: 2024-2025 год

Категория: действующее меню с 5 по 11 класс (11- 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	200	14	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	150	41	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	15	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 711	Хлеб пшеничный	150	10	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	700	105	23,4	18,5	84,6	599	1	0,22	0,02	0,07	46,97	289,8	109,3	8,03

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
512	Рис отварной припущенный с овощами	200	15	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	150/40	45	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	10	0,2	0,0	15	61	0,04	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
ТТК 711	Хлеб пшеничный	150	10	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	700/40	105	31,6	22,1	80	607,74	3,34	0,099	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
ТТ К 5	Овощное рагу с курицей	250	40	18,7	22,8	18,8	355	11,33	0,09	50,7	0,45	46,78	238,7	43,22	2,84
591 - 199 6	Кисель	200	13	0,12	0,12	4,93	21,28	5,75	0,12	82,19	0,0	16	24	0,39	0,41
ТТ К 711	Хлеб пшеничный	150	10	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
199 6 Табл 24	Нарезка из свежих овощей	100	17	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0	0,0 0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5
	Всего в	700	105	24,37	26,22	76,65	585,68	29,82	0,24	133,4	0,45	116,38	333,21	68,91	4,25

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	200	13	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	150/20	42	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	15	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 711	Хлеб пшеничный	150	10	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	700/20	105	46,1	18,9	90,5	635	0,2	0,17	47,7	0,45	60,43	180,5	37,2	4,33

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	31	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	24	10,38	15,18	60,7	441,85	9,7	0,24	69,3	0,0	21,08	107,49	31,68	1,21
ТТК2 653	Какао с молоком	200	15	2,18	1,88	18,6	100,5	0,75	0,03	0,01	0,0	90,75	67,5	10,05	0,75
ТТК 711	Хлеб пшеничный	150	10	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	800/35	105	10,98	26,08	96	734,35	24,7	0,84	72,4	0,15	54,78	219,49	107,58	2,71

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
512	Плов с курицей	250	63	24,2	21,1	39,3	434	3,5	0,0	16,3	0,02	18,4	159,5	49,8	2,8
ТТК 945	Чай с молоком	200	16	1,4	1,6	16,4	86	1,19	0,04	0,0	0,0	33	67,50	10,5	0,40
ТТК 711	Хлеб пшеничный	150	10	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	100	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	700	105	30,2	21,9	85,5	648	3,6	0,0	16,3	0,02	38,2	180,8	56,4	3,9



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	
204	Картофельное пюре	200	18	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	150/ 20	39	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,5	0,45	34,8	114,6	23,0	1,9
591- 1996	Кисель	200	13	0,00	0,00	4,93	18,47	5,75	0,12	82,19	0,0	16	24	0,39	0,41
ТТК 711	Хлеб пшеничный	150	10	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	700/ 20	105	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

№ 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 макароны	200	13	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	150	42	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	15	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 711	Хлеб пшеничный	150	10	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	700	105	24,5	13,4	85,8	562	0,33	0,17	53,1	0,03	52,13	197,6	34,7	3,33

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
679	Гречка рассыпчатая с маслом	200	14	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	150/20	41	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	15	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	0,0	11,9	41,8	62,7	0,9
ТТК 711	Хлеб пшеничный	150	10	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	700/20	80	25,1	19,2	79,1	590	15	0,42	22,72	0,5	65,47	357,2	169	17,73

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
197	Рассольник	250	26	2	5,11	16,93	121,75	7,54	0,10	0	0,0	24,95	63,30	26,40	0,94
664	Пельмени промышленного производства	200	34	20,2	19,4	22	343,3	0,3	0,2	6,9	0,15	48,8	150,4	30,4	2,2
685	Чай с сахаром с лимоном	200	10	0,2	0,0	15	61	0,04	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
ТТК 711	Хлеб пшеничный	100	10	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	всего	750	80	27,6	25,31	81,93	666,05	7,88	0,3	6,9	0,15	77,15	224,3	59,1	3,34