



Десятидневное меню
школьных завтраков
для обучающихся 1-4 классов
МКОУ ЛСОШ №1 им. Люлякина И.М.
на 2023- 2024 учебный год

1 день Завтрак															
		Химический состав						витамины				минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	33	7,19	6,51	23,55	181,5	1,14	0,11	38,25	0,05	202,03	172,48	30,18	0,64
3	Бутерброд с маслом и сыром	100	22	27,56	25,28	120,22	788,7	0	0,34	0,30	10,9	431,98	434	85,82	3,48
945	Чай с молоком	200	15	1,4	1,6	16,4	86	1,19	0,04	0,0	0,0	33	67,50	10,5	0,40
711	Хлеб пшеничный	50	5	4,1	0,7	0,65	97,5	0,0	0,11	0,0	0,5	16,5	37,5	58	1
	Яблоко	200	30	0,16	11	8,6	134,2	3,6	0	0	0,18	34,6	41,4	7,8	0,4
	Всего	800	105	40,41	45,09	169,42	1287,9	5,93	0,6	38,55	11,63	718,11	752,88	192,3	5,92

2 день Завтрак															
		Химический состав						витамины				минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	Рис отварной припущенный с овощами	150	26	10,8	6,9	24,4	202,9	3,1	0,0	16,3	0,0	6,8	81,2	28,1	0,6
	Фрикадельки из говядины запечённые с соусом	100/40	54	15,4	14,4	19	267,2	0,2	0,1	5,9	0,45	41,8	140,4	26,4	1,2
	Хлеб пшеничный в/с	100	10	8,2	1,4	1,3	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	116	2
	Чай с сахаром с лимоном	200	15	0,2	0,0	15	61	0,04	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего	550/40	105	34,6	22,7	59,7	726,1	3,34	0,33	22,2	1,45	81,8	296,6	170,5	3,8

3 день Завтрак															
№ рецептур		Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
5	Овощное рагу с курицей	250	64	18,7	22,8	18,8	355	11,33	0,09	50,7	0,45	46,78	238,7	43,22	2,84
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
711	Хлеб пшеничный	100	10	8,2	1,4	1,3	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	16	2
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	650	105	27,55	26,7	39,5	652,4	19,23	0,32	50,7	1,45	114,38	357,3	74,52	6,24

4 день Завтрак															
№ 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	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	100/20	50	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
711	Хлеб пшеничный	100	10	8,2	1,4	1,3	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	16	2
43	Винегрет	100	17	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Всего	650/20	105	30,1	24,5	68,6	759	6,23	0,43	47,7	1,45	122,72	271,91	67,27	6,6

7 день Завтрак															
№ 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	150	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	100/ 20	48	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	15	0,00	0,00	4,93	18,47	5,75	0,12	82,19	0,0	16	24	0,39	0,41
711	Хлеб пшеничный	100	10	8,2	1,4	1,3	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	116	2
43	Салат витаминный	100	14	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	700/20	105	27,6	25,2	42,23	650,47	18,38	0,58	127,29	1,45	132,19	326,71	189,26	6,08

8 день Завтрак															
№ 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	150	13	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	0,0	5,83	44,6	7,6	1,33
324	Рыбная котлета	100	51	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 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
711	Хлеб пшеничный	100	10	8,2	1,4	1,3	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	116	2
43	Салат из свежих овощей	100	16	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
		650	105	29,1	19,6	62	685	21,13	0,53	53,3	1,03	109,72	320,11	223,17	5,6

9 день Завтрак															
		выход	Цена	Химически состав				витамины				минералы			
				Белк и, г.	Жиры, г.	Угл. г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	фосфор	магний	железо
182	Каша рисовая молочная	200	33	5,2	8,4	28,8	209,88	1,33	0,05	0,05	0,06	142,66	141,66	30,66	1,33
3	Бутерброд с маслом и сыром	100	22	27,56	25,28	120,22	788,7	0	0,34	0,30	10,9	431,98	434	85,82	3,48
945	Чай с молоком	200	15	1,4	1,6	16,4	86	1,19	0,04	0,0	0,0	33	67,50	10,5	0,40
711	Хлеб пшеничный	50	5	4,1	0,7	0,65	97,5	0,0	0,11	0,0	0,5	16,5	37,5	58	1
	Яблоко	200	30	0,16	11	8,6	134,2	3,6	0	0	0,18	34,6	41,4	7,8	0,4
	Всего	750	105	38,42	46,98	174,67	1316,28	6,12	0,54	0,35	11,64	658,74	722,06	192,78	6,61

10 день Завтрак															
№ рецептур		Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белк и, г.	Жиры, г.	Угл. г.	Эц, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	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	100/20	50	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
711	Хлеб пшеничный	100	10	8,2	1,4	1,3	195	0,0	0,23	0,0	1	33	75	116	2
43	Нарезка из свежих овощей	100	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	650/20	105	29,4	24,8	57,2	714	21,03	0,68	22,75	1,5	127,76	448,61	299,07	10