



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 |
| 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 | 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 | 39,31 | 43,49 | 171,22 | 1275,9 | 4,84 | 0,56 | 38,55 | 11,63 | 701,71 | 696,08 | 186,1 | 6,42 |

| 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 |
| 58 | 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 |
| 469/601 | 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 |
| 711 | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 10 | 8,2 | 1,4 | 1,3 | 195 | 0,0 | 0,23 | 0,0 | 1 | 33 | 75 | 116 | 2 |
| 685 | 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 | 59 | 18,7 | 22,8 | 18,8 | 355 | 11,33 | 0,09 | 50,7 | 0,45 | 46,78 | 238,7 | 43,22 | 2,84 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 20 | 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 | 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 | 28,65 | 28,3 | 37,7 | 664,4 | 20,32 | 0,36 | 50,7 | 1,45 | 130,78 | 414,1 | 80,72 | 5,74 |

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 |
| | | 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 |

5 день Завтрак

| | | Выход | Цена | Химический состав | | | | витамины | | | | минералы | | | |
|------|------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-------------------|----------|---------|----------|----------|-------|--------|-------|----------|--------|--------|--------|
| | | | | Белки, г. | Жиры, г. | Угл. г. | Эц, ккал | С | В1 | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 100 | 22 | 27,56 | 25,28 | 120,22 | 788,7 | 0 | 0,34 | 0,30 | 10,09 | 431,98 | 434 | 85,82 | 3,48 |
| 443 | Вареники с картошкой (из полуфабрикатов промышленного производства) с маслом | 200 / 10 | 41 | 10,38 | 15,18 | 60,7 | 441,85 | 9,7 | 0,24 | 69,3 | 0,0 | 21,08 | 107,49 | 31,68 | 1,21 |
| 2653 | Какао с молоком | 200 | 17 | 2,18 | 1,88 | 18,6 | 100,5 | 0,75 | 0,03 | 0,01 | 0 | 90,75 | 67,5 | 10,05 | 0,75 |
| 711 | Хлеб пшеничный | 100 | 10 | 8,2 | 1,4 | 1,3 | 195 | 0,0 | 0,23 | 0,0 | 1 | 33 | 75 | 16 | 2 |
| 54 | Свекла с яблоком | 100 | 15 | 1,7 | 4,7 | 10,6 | 104,64 | 9,16 | 0,031 | 33 | 0 | 33,86 | 30,78 | 16,70 | 1,55 |
| | Всего | 700 | 105 | 50,02 | 48,44 | 211,42 | 1630,69 | 19,61 | 0,871 | 102,61 | 11,09 | 610,67 | 714,77 | 160,25 | 8,99 |

6 день Завтрак

| | | Выход | Цена | Химический состав | | | | витамины | | | | минералы | | | |
|-----|--------------------------------------|-------|------|-------------------|----------|---------|----------|----------|------|-------|-------|----------|--------|--------|--------|
| | | | | 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 |
| 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 | 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 | 39,31 | 43,49 | 171,22 | 1275,9 | 4,84 | 0,56 | 38,55 | 11,63 | 701,71 | 696,08 | 186,1 | 6,42 |

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 | Винегрет | 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 |
| 591 | Кисель | 200 | 15 | 0,12 | 0,12 | 4,93 | 21,28 | 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 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 | 28,62 | 19,12 | 50,63 | 633,28 | 11,98 | 0,55 | 135,29 | 1,03 | 113,82 | 302,31 | 160,86 | 5,11 |

9 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 |

10 день Завтрак

| | выход | Цена | Химический 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 |
| 638 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 15 | 0,3 | 0,0 | 52 | 160,16 | 0 | 0,021 | 0,0 | 0,0 | 11,62 | 10,7 | 4,3 | 0,462 |
| 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 | 37,32 | 45,38 | 210,27 | 1390,44 | 4,93 | 0,521 | 0,35 | 11,64 | 637,36 | 665,26 | 186,58 | 6,672 |