

Утверждаю:

ИП Эрдиш-Гаряева 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 2022- 2023 учебный год

Сезон: 2022-2023 год

Категория: действующее меню 5-11 классы

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	17,50	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	51,50	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	17	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	8,50	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, ...)	100	10,5	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	105	24,7	23,5	89,4	668	6,53	0,25	0,02	0,07	79,46	316,81	125,67	8,5

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	28,3	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	54,95	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	5,5	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	8,50	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	100	7,75	1,2	4,9	4,2	41	5	0,03	0,06	0,0	32,4	27,01	12,0	0,3
	Всего в	700/40	105	32,8	27	90,6	712,1	8,34	0,13	22,2	0,45	84,4	259,2	68,8	2,3

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	250	68,25	19,5	20,6	25,5	365	5,4	0,2	50,7	0,45	45,5	238,7	56,3	2,5
591-1996	Кисель	200	18	0,12	0,12	4,93	21,28	5,75	0,12	82,19	0,0	16	24	0,39	0,41
ТТК 711	Хлеб пшеничный	150	8,5	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	100	10,25	1,5	3	10,5	75	14,8	0,031	33	0,0	25,0	20,0	23	0,3
	Всего в	700	105	26,32	24,52	68,93	601,28	25,95	0,351	165,89	0,45	89,7	293,3	81,99	3,41

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	11,70	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	100/20	55,95	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	17	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	8,50	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	100	11,85	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	47,4	23,9	95,3	704	6,23	0,2	47,7	0,45	92,92	207,51	53,57	4,8,

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
135	Суп с фрикадельками	250/25	46	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	38,5	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	12	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	8,50	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	16,18	26,88	124	874,35	24,7	0,84	72,4	0,15	57,98	230,09	109,88	2,91

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	63,5	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	17	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	8,50	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	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	30,55	24,4	86,7	676,4	11,4	0,0	16,3	0,02	56,2	213,7	67,4	4,4

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	20,5	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	53,15	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	11,00	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	8,50	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	100	11,85	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	24,6	24,6	68,93	595,47	18,38	0,35	127,29	0,45	102,39	262,31	75,56	4,28

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	11,70	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	100	51,05	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	17	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	8,50	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	100	16,75	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	105	25,8	18,4	90,6	631	6,33	0,2	53,1	0,03	84,62	224,61	51,07	3,8

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	17,50	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	55,95	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	12	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	8,50	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	100	11,05	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	26,4	24,2	83,9	659	21,03	0,45	22,7	0,5	97,96	384,21	185,37	18,2

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
154	Суп картофельный с рисом	250	31,25	4,8	5,2	10,2	127	7,7	0,1	45	0,0	31,2	82,8	21,1	1,1
664	Пельмени промышленного производства	200	48,25	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	17	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	100	8,50	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	105	30,5	25,4	78,4	684,3	8,1	0,3	51,9	0,15	99,8	254,5	58,1	4,4