

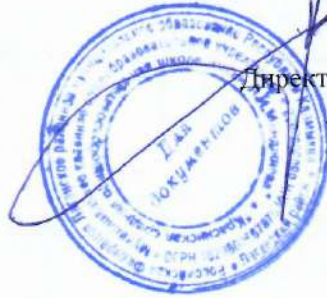
Утверждаю:

НАМИНОВА
И.И. Наминова И.И.
Дмитриевна



Согласовано:

Директор МКОУ «Красинская СОШ им.
Л.И. Манджиева» Нимяев С.С.-Г.



Десятидневное меню

школьных обедов

для обучающихся 5-11 классов

МКОУ «Красинская СОШ им. Л.И. Манджиева»

на 2023 – 2024 учебный год

Категория: действующее меню с 5 – 11 классы (12 – 17 лет)

Диета:

**1 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	0,02	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
ТТК 7117	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	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
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
ТТК 7117	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	31,6	22,1	86,4	671,1	3,34	0,1	22,2	0,45	52	232,2	56,8	2

**3 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	
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
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 7117	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
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
ТТК 7117	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	30,43	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
ТТК 7117	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
ТТК 7117	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**

№ 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	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
451	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
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 7117	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	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**

№ 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	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	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
ТТК 7117	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	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	13,74	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	0,0	11,9	41,8	62,7	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	7,51	7,51	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	75	25,1	19,2	79,1	590	15,0	0,42	22,7	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
ТТК 7117	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	75	25,7	20,2	68,2	557,3	0,4	0,2	6,9	0,15	68,6	171,7	37	3,3