

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Наминова Н.Д.



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



**Десятидневное меню**  
**школьных обедов для обучающихся 1-4 классов**  
**МКОУ «Красинская СОШ**  
**им.Л.И. Манджиева»**  
**на 2022 – 2023 уч.год.**

Сезон: 2022 – 2023 год

Категория: действующее меню с 1 – 4 классы (7 – 11 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	17,5	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	51,5	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	17,000	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	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, горошек, яйца,	60	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	обед	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  
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	80/40	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 7117	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
43	Салат из моркови	60	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	обед	105	32,8	27,0	90,6	712,1	8,34	0,13	22,8	0,45	84,4	259,21	68,8	2,3

**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	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	18,00	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	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
516	Свекла с яблоком	60	10,25	1,5	3	10,5	75	14,8	0,031	33	0,0	25,0	20,0	23	0,3
	Всего в	обед	105	26,2	24,4	68,93	598,47	25,95	0,351	165,89	0,45	89,7	293,3	81,99	3,41

**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	11,7	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	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	17,00	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	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	60	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	обед	105	27,1	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	12,00	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	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	обед	105	28,88	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	17,00	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	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	60	16,00	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	обед	105	30,05	24,4	86,7	676,4	11,4	0	16,3	0,02	56,2	213,7	67,4	4,4

**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	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
451	Тефтели из говядины запеченные с соусом	80/20	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 7117	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
43	Винегрет	60	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	обед	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**

№ 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	11,7	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	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	17,00	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	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	60	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	обед	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	17,5	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	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	12,00	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	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 (капуста, морковь)	60	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	обед	105	26,4	24,2	83,9	659	21,03	0,45	22,72	0,5	97,96	384,21	185,37	8,2

**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	0,0	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	17,00	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	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	обед	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

### **Наименование сборника рецептов**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной – М: «Хлебпродинформ», 2004 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука – М: «Хлебпродинформ», 1996 г