

Утверждаю  
ИП Бадалова А.Р.



Согласовано  
Директор МКОУ  
«МПГ г. Лагани им. Героя РФ Лиджиева М.В.»  
Анджаева М.Э.



## Примерное десятидневное меню

для обучающихся МКОУ «МПК г. Лагани им. Героя РФ Лиджиева М.В.»,

относящихся к категориям: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

на 2024-2025 учебный год



**1 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
311	каша рисовая с маслом	200	28,45	8	8	25	204	0,37	0,06	39,06	187,61	168,5	33,55	0,45
630	Чай с молоком	180	16,90	3	3	15	99	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
1	Бутерброд с маслом	65	21,45	5	7	14	139	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	60	3,20	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		585	70	19	19	76	551	15,87	0,16	100,76	413,21	378	120,25	2,05

**1 ДЕНЬ  
ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
139	Суп картофельный с горохом	200	15,50	7	8	28	350	1,7	0,2	12,0	37,0	65,8	42,2	2,5
437	Гуляш из курицы	90	26,60	12	14	15	241	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	17,30	3	4	21	144	0,0	0,22	0,02	15,57	190,2	81	4,73
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	18	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	60	4,80	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		700	80	25	26	96	877	2,2	0,42	12,02	83,97	355,6	151,5	10,53



2 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность ккал	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
451	Биточки из говядины	90	30	12	14	10	233	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
638	Компот из смеси сухофруктов	180	15,80	0	0	16	77	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	4,80	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
204	Картофельное пюре	150	19,40	3	4	30	188	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
Всего		520	70	19	19	83	635	12,73	0,23	45,1	102,99	249,01	79,47	4,77

2 ДЕНЬ  
ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность ккал	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
422/601	Тефтели из говядины запеченные с соусом	140	43,85	10	11	19	269	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
512	Рис отварной припущенный с овощами	180	13,35	6	6	24	203	3,1	0,0	16,3	6,8	81,2	28,1	0,6
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	15	61	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	7	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		620	80	20	18	85	670	9,33	0,4	38,8	93,89	244,11	74,07	4,07



3 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
437	Гуляш из курицы	90	35,98	11	12	20	273	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
638	Компот из смеси сухофруктов	180	15,80	1	1	15	77	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	4,00	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
516	Отварные макаронные изделия	150	14,22	3	5	19	137	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
Всего		520	70	19	19	83	624	6,53	0,1	25,2	69,72	171,21	52,27	5,1

3 ДЕНЬ  
ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
444	Курица тушеная	150	37,80	14	15	40	376	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
204	Картофельное пюре	170	19,40	3	5	20	137	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	5	20	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	7	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		620	80	21	21	94	670	13,03	0,13	22,6	79,79	212,01	78,17	5,07



4 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
31	Молочная манная каша с маслом	200	20,45	7	8	31	224	0,37	0,06	39,06	187,61	168,5	33,55	0,45
630	Чай с молоком	180	11,90	3	3	18	111	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	40	3,20	2	0	7	36	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
1	Бутерброд с маслом	65	11,45	5	4	10	134	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	булочка «Московская»	60	23,00	4	3	28	167	0,0	3,7	1,1	1,5	6	1,5	3,7
Всего		545	70	18	16	82	582	15,87	0,16	100,76	413,21	378	120,25	2,05

4 ДЕНЬ  
ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
451	Биточки из говядины	220	43,58	5	5	26	169	7,7	0,1	4,5	31,2	82,8	21,1	1,1
516	Отварные макаронные изделия	150	14,22	16	16	40	343	0,3	0,2	6,9	48,8	150,4	30,4	2,2
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	18	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	80	6,40	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		650	80	25	26	103	723	14,13	0,33	11,4	132,29	281,51	74,47	4,87



5 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
421/601	Тефтели, запеченные с соусом	100	32,10	12	14	15	234	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
638	Компот из смеси сухофруктов	180	15,80	0	0	14	56	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	60	4,80	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	17,30	3	4	24	144	0,0	0,22	0,02	15,57	190,2	81	4,73
Всего		490	70	19	19	83	579	6,13	0,32	25,22	73,69	179,1	111,57	4,2

5 ДЕНЬ  
ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
135	Суп с фрикадельками	250	57,80	14	15	23	220	0,1	0,5	2,9	21,8	70,2	13,2	0,6
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	1	1	16	73	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	80	6,4	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		530	80	26	26	108	803	9,9	0,74	72,2	62,68	198,99	51,48	2,91



**6 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
		г		г	г	г	ккал							
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	31,65	7	9	31	224	1,14	0,11	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64
631	Какао	180	16,90	3	3	18	111	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
1	Бутерброд с сыром	65	21,45	5	4	10	134	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
Всего		445	70	16	17	75	546	16,64	0,21	99,95	424,43	371,38	114,58	2,04

**6 ДЕНЬ  
ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
		г		г	г	г	ккал							
512	Плов с курицей	250	57,20	12	15	39	460	3,5	0,0	16,3	18,4	159,5	49,8	2,8
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	18	73	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	7	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		550	80	16	16	84	670	9,63	0,03	16,3	70,69	207,81	72,77	4,37



7 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование	выход г	цена	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
451	Биточки из говядины	130	30,00	12	14	10	233	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	16	77	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	4,8	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
204	Картофельное пюре	170	19,40	3	4	30	188	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
Всего		600	70	19	19	83	635	12,73	0,23	45,1	102,99	249,01	79,47	4,77

7 ДЕНЬ  
ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	выход г	цена	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
124	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	26,68	6	9	25	265	4,9	0,0	18,9	34,9	60,0	21,5	1,0
451	Пельмени промышленного производства	90	41,92	12	13	27	160	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
685	Чай с лимоном	200	5,00	0	0	18	74	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	80	6,40	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		570	80	26	26	109	755	5	0,31	66,6	78,93	229,8	54,4	4,43



**8 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование	выход г	цена	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
311	каша рисовая с маслом	200	28,45	8	8	25	204	0,37	0,06	39,06	187,61	168,5	33,55	0,45
630	Чай с молоком	180	16,90	3	3	15	99	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	40	3,20	2	0	7	36	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
1	Бутерброд с маслом	65	21,45	5	7	14	139	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
Всего		485	70	19	19	76	551	15,87	0,16	100,76	413,21	378	120,25	2,05

**8 ДЕНЬ  
ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование	выход г	цена	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
444	Курица тушеная	150	39,00	14	15	40	376	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
204	Картофельное пюре	170	19,00	3	5	20	137	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	5	20	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	7	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		620	80	21	21	94	670	13,03	0,13	22,6	79,79	212,71	78,17	5,07



9 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
		г		г	г	г	ккал							
669	Пельмени промышленного производства со сметанным соусом	150	52,60	15	18	32	384	0,3	0,2	6,9	48,8	150,4	30,4	2,2
	кисель	180	12,60	0	0	5	20	5,75	0,12	82,19	16	24	0,39	0,41
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	60	4,80	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		390	70	20	20	83	622	26,98	0,45	89,29	112,39	253,81	112,16	4,18

9 ДЕНЬ  
ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
		г		г	г	г	ккал							
422/60 1	Тефтели из говядины запеченные с соусом	140	43,85	10	11	19	269	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
512	Рис отварной припущенный с овощами	180	13,35	6	6	24	203	3,1	0,0	16,3	6,8	81,2	28,1	0,6
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	15	61	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	7,0	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		700	80	20	18	85	670	9,33	0,13	38,8	93,89	244,11	74,07	4,07



10 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
31	Молочная манная каша с маслом	200	20,45	7	8	31	224	0,37	0,06	39,06	187,61	168,5	33,55	0,45
630	Чай с молоком	180	11,90	3	3	18	111	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	40	3,20	2	0	7	36	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
1	Бутерброд с маслом	65	11,45	5	4	10	134	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	булочка «Московская»	60	23,00	4	3	28	167	0,0	3,7	1,1	1,5	6	1,5	3,7
Всего		545	70	18	16	82	582	15,87	0,16	100,76	413,21	378	120,25	2,05

10 ДЕНЬ  
ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
451	Биточки из говядины	220	20,50	5	5	26	169	7,7	0,1	4,5	31,2	82,8	21,1	1,1
516	Отварные макаронные изделия	150	26,30	16	16	40	343	0,3	0,2	6,9	48,8	150,4	30,4	2,2
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	18	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	80	6,40	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	11,00	1	5	5	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		710	80	25	26	103	723	14,13	0,33	11,4	132,29	281,51	74,47	4,87