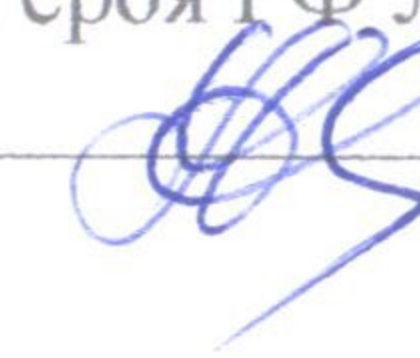


УТВЕРЖДАЮ  
ИП Бадалова А.Р.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ «МПП г. Лагани  
им. Героя РФ Лиджиева М.В.»



Анджаева М.О.



Примерное десятидневное меню  
для обучающихся 1-4 классов

МКОУ «МПП г. Лагани им. Героя РФ Лиджиева М.В.»

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	железо
311	каша рисовая с маслом	250	32,5	8,2	8	27	212,8	0,37	0,06	39,06	187,61	168,5	33,55	0,45
630	Чай с молоком	180	21	3	3	17	107	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
1	Бутерброд с маслом	55	21,5	6	7	15	147	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	100	30,00	0,8	0,8	15	70,4	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
Всего		585	105	18	18,8	74	537,2	15,87	0,16	100,76	410,01	367,4	117,95	1,85

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	железо
139	Суп картофельный с горохом	200	15,50	5	6	18	200	1,7	0,2	12,0	37,0	65,8	42,2	2,5
437	Гуляш из курицы	90	51,6	10	11	15	235	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	17,30	3	3	21	130	0,0	0,1	17,7	9,57	99,5	67	2,2
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	18	72	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	105	21	20	86	705	2,2	0,3	29,7	77,97	264,9	137,5	8



2 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
451	Биточки из говядины	90	52,80	12	14	10	214	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	64	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
204	Картофельное пюре	150	19,40	3	5	25	160	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
43	Салат из свежих овощей	60	12,20	1	1	13	65	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		540	105	19	20	78	571	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	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
422/601	Тефтели из говядины запеченные с соусом	140	55,35	9	11	17	285	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	220	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	60	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
43	Салат из свежих овощей	80	13,50	1	1	13	72	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		700	105	19	18	83	705	9,33	0,13	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	57,38	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	60	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
241	Салат витаминный	60	13,60	1	1	15	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		540	105	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	57,70	14	15	40	332	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
204	Картофельное пюре	170	19,40	3	5	20	200	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
241	Салат витаминный	80	5,10	1	1	15	85	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		700	105	21	21	94	705	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
31	Молочная манная каша с маслом	250	31,5	7	8	31	224	0,37	0,06	39,06	187,61	168,5	33,55	0,45
630	Чай с молоком	180	21	1,4	1,4	16,4	83,8	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
1	Бутерброд с маслом	55	21,5	5	4	10	134	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	булочка «Московская»	80	31,00	4	3	28	155	0,0	0,4	1,1	1,5	6	1,5	3,7
Всего		565	105	17,4	16,4	85,4	596,8	0,97	0,46	101,66	399,61	331,6	56,75	4,65

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
451	Биточки из говядины	120	53,98	10	13	8	245	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
516	Отварные макаронные изделия	150	14,22	5	4	33	245	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
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	7	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	150	14	1	1	16	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
Всего		700	105	19	18	89	705	15,1	0,27	47,9	72,33	222,3	99,9	5,23



5 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
421/601	Тефтели, запеченные с соусом	100	53,50	10	12	9	184	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	70	81	4,73
43	Салат из свежих овощей	60	13,60	1	1	16	77	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		550	105	17	17	77	529	6,13	0,32	25,22	73,69	162,91	111,57	7,63

5 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
135	Суп с фрикадельками	300	62,8	14	15	23	330	0,1	0,5	2,9	21,8	70,2	13,2	0,6
45	Салат «Весенний»	100	20	6	6	36	230	9,7	0,24	69,3	21,08	107,49	31,68	1,21
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	1	1	16	77	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	6,4	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		700	105	24	22	89	705	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			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	31,5	7	9	31	213	1,14	0,11	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64
631	Какао	200	21	3	3	18	111	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
1	Бутерброд с сыром	55	21,5	5	4	10	96	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	булочка «Московская»	80	31,00	4	3	28	155	0,0	0,7	1,1	1,5	6	1,5	3,7
Всего		585	105	19	19	87	575	1,74	0,81	100,85	414,03	335,58	53,38	4,84

6 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
512	Плов с курицей	300	66,20	12	15	39	476	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	75	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	7	3	0	14	69	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	100	16,00	1	1	13	85	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		700	105	16	16	84	705	9,63	0,03	16,3	70,69	207,81	72,77	4,37



7 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
451	Биточки из говядины	130	52,80	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
43	Салат из свежих овощей	70	12,20	1	1	13	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		670	105	19	19	83	635	12,73	0,23	45,1	102,99	249,01	79,47	4,77

7 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
124	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	35,6	6	9	25	225	4,9	0,0	18,9	34,9	60,0	21,5	1,0
451	Пельмени промышленного производства	150	55,6	16	16	30	336	0,3	0,2	6,9	48,8	150,4	30,4	2,2
685	Чай с лимоном	200	7,4	0	0	18	75	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
ТТК 7117	Хлеб пшеничный	100	6,40	3	0	14	69	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		700	105	25	25	87	705	5,2	0,2	25,8	87,1	221	54,2	3,4



**8 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							
311	каша рисовая с маслом	250	32,5	8,2	8	27	213	0,37	0,06	39,06	190,81	179,1	35,85	0,65
630	Чай с молоком	180	21	3	3	17	107	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
1	Бутерброд с маслом	55	21,5	6	7	15	147	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	100	30,00	0,8	0,8	15	70,4	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
<b>Всего</b>		<b>585</b>	<b>105</b>	<b>18</b>	<b>18,8</b>	<b>74</b>	<b>537,4</b>	<b>15,87</b>	<b>0,16</b>	<b>100,76</b>	<b>413,21</b>	<b>378</b>	<b>120,25</b>	<b>2,05</b>

**8 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							
444	Курица тушеная	150	52,70	12	13	29,5	345	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
204	Картофельное пюре	170	19	3	5	20	203	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
43	Салат из свежих овощей	80	10,50	1	1	15	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
<b>Всего</b>		<b>700</b>	<b>105</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>83,5</b>	<b>705</b>	<b>13,03</b>	<b>0,13</b>	<b>22,6</b>	<b>79,79</b>	<b>212,71</b>	<b>78,17</b>	<b>5,07</b>



9 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
669	Пельмени промышленного производства со сметанным соусом	150	51,30	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
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	100	24,00	1	1	16	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
43	Салат из свежих овощей	60	12,30	1	1	16	77	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		550	105	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			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
422/60 1	Тефтели из говядины запеченные с соусом	140	55,35	10	11	19	275	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	211	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	66	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
43	Салат из свежих овощей	80	13,50	1	1	13	85	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		700	105	20	18	85	705	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			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
31	Молочная манная каша с маслом	250	31,5	7	8	31	224	0,37	0,06	39,06	187,61	168,5	33,55	0,45
630	Чай с молоком	180	21	1,4	1,4	16,4	83,8	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
1	Бутерброд с маслом	55	21,5	5	4	10	134	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	булочка «Московская»	80	31,00	4	3	28	155	0,0	0,4	1,1	1,5	6	1,5	3,7
Всего		565	105	17,4	16,4	85,4	596,8	0,97	0,46	101,66	399,61	331,6	56,75	4,65

10 ДЕНЬ  
ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
451	Биточки из говядины	120	53,98	10	13	8	265	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
516	Отварные макаронные изделия	150	14,22	5	4	33	225	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
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	7	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	150	14	1	1	16	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
Всего		700	105	19	18	89	705	15,1	0,27	11,4	132,29	281,51	74,47	4,87