


Утверждаю:  
ИП Когаев В.Ю.



«Согласовано»  
Директор МКОУ «ЛСОШ № 4  
им. Дзамбинова З.Э.»

  
Очиров М.В.

**Примерное десятидневное меню  
школьных обедов для обучающихся  
1 – 4 классов  
МКОУ «Лаганская средняя общеобразовательная школа № 4  
им. Дзамбинова З.Э.»  
на 2023 – 2024 учебный год**

Сезон: 2023 - 2024 год

Категория: действующее меню с 1 по 4 класс (7 - 11 лет)

1 день Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
135	Суп с макароннами на м/б	250	28	19,48	11,3	19	218	0,1	0,5	2,9	0,15	21,8	70,2	13,2	2,4
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	12,5	4,5	3,5	23,4	144	0	0,22	0,02	0,05	15,51	190,2	81	4,7
437	Гуляш из курицы	100	30,5	13,4	14,2	15,9	241	0,4	0	0	0,02	11,6	78,3	21,7	2,2
39	Салат овощной	100	10,5	4,5	3,5	23,5	69	6,03	0,03	0	0	32,4	27,01	16,37	0,4
638	Компот из смеси с/фруктов	200	15	0,3	0	18,2	74	0,1	0	0	0	16,6	10,7	4,3	0,9
ТТК 711	Хлеб пшеничный	100	8,5	5,2	0,8	28	140	0	0	0	0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего	Обед	105	47,38	33,3	128	886	6,63	0,75	2,9	0,22	101,11	387,01	138,87	10,8

2 день Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
451	Тефтели из говядины запеченные с соусом	200	52,7	15	14	19	267,2	0,2	0,1	5,9	0,45	41,8	140,4	26,4	1,2
512	Рис отварной припущенный с овощами	150	19,55	10,6	7,1	24,4	202,9	3,1	0	16,3	0	6,8	81,2	28,1	0,6
43	Салат из моркови	100	17,75	1,2	4,9	4,2	41	5	0,03	0	0	32,4	27,01	12	0,3
685	Чай с сахаром и лимоном	200	6,5	0,2	0	15	61	0,04	0	0	0	0,2	0	0	0
901	Хлеб пшеничный	100	8,5	5,2	0,8	28	140	0	0	0	0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего	Обед	105	32,2	26,8	90,6	712,1	8,34	0	22,2	0,45	84,4	259,21	68,8	2,3

## 3 день Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, 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	45,52	238,7	56,3	2,5
516	Свекла с яблоком	100	10,25	1,5	3	10,5	75	14,8	0,03	33	0	26,3	20	23	0,3
1096	Кисель	200	18	0	0	4,93	21,28	5,75	0,12	81,19	0	17	24	0,39	0,41
711	Хлеб пшеничный	100	8,5	5,2	0,8	28	140	0	0	0	0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего	Обед	105	26,2	24,4	68,93	601,28	25,95	0,35	164,9	0,45	92,02	293,3	81,99	3,41

## 4 день Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
451	Биточки из говядины, запеченные с соусом	120	55,95	15	14	11	233	0,1	0,1	22,5	0,45	34,2	114,6	23	1,9
516	Отварные макаронные изделия	150	11,70	6	4	33	188	0	0,07	25,2	0	5,83	44,6	7,6	1,33
43	Винегрет	100	11,85	1	5	5	69	6,03	0,03	0	0	32,19	27	16,4	0,47
638	Компот из смеси сухофруктов	200	17,00	0	0	18	74	0,1	0	0	0	16,6	10,7	4,3	0,9
711	Хлеб пшеничный	100	8,50	5	1	28	140	0	0	0	0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего	Обед	105,00	27	24	95	704	6,23	0,2	47,7	0,5	92,02	207,5	53,6	4,8

## 5 день Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
135	Суп с фрикадельками	250	50,5	19,1	10,4	19	219,5	0,1	0,5	2,9	0,15	21,8	70,2	13,2	2,5
443	Вареники с картошкой (из полуфабрикатов промышленного производства) с маслом	280	39,5	10,08	15,1	60,7	441,8	9,7	0,24	69,3	0	21,08	107,5	31,7	2,3
638	Чай сладкий	200	6,5	0,2	0	15,3	61	0,04	0	0	0	0,2	0	0	0
711	Хлеб пшеничный	100	8,5	5,2	0,8	28	140	0	0	0	0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего	Обед	105	34,58	26,3	123	862,3	9,84	0,74	72,2	0,15	46,28	188,3	47,2	5

6 день Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
512	Плов с курицей	290	63,5	24,2	21,1	39,3	434	3,5	0	16,3	0,02	18,4	159,5	49,8	2,6
1996	Нарезка из свежих овощей	120	16	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0	0	0	18	32,9	11	0,5
638	Компот из смеси сухофруктов	200	17	0,3	0	18,2	74	0,1	0	0	0	16,6	10,7	4,3	0,9
901	Хлеб пшеничный	100	8,5	5,2	0,8	28	140	0	0	0	0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего	Обед	105	29	25	86	676,4	11,4	0	16,3	0	56,2	213,7	67,4	4,2

7 день Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
451	Тефтели из говядины запеченные с соусом	200	51,25	15	14	11	267,2	0,2	0,1	5,9	0,45	41,8	140,4	26,4	1,2
204	Картофельное пюре	150	22,4	3	5	20	135	6,5	0,1	22,6	0	15,9	86,1	33,5	1,3
43	Винегрет	100	11,85	1,3	5	4,8	69	6,05	0,03	0	0	32,5	27	16,37	0,48
638	Кисель	200	11	0,3	0	4,93	21,28	5,75	0,12	81,2	0	16	24	0,39	0,42
711	Хлеб пшеничный	100	8,5	5,2	0,8	28	140	0	0	0	0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего	Обед	105	24	25	69	632,48	18,5	0,35	109,7	0,45	109,4	288,1	78,96	3,6

8 день Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
516	Отварные макаронные изделия	150	11,7	6	4	33	188	0	0,07	25,2	0	5,83	44,6	7,6	1,3
324	Рыбная котлета	100	67,8	14	9	66	160	0,2	0,1	27,9	0,03	26,5	131,7	20,5	0,9
685	Чай с сахаром и лимоном	200	6,5	0,2	0	15	61	0,04	0	0	0	0,2	0	0	0
711	Хлеб пшеничный	100	8,5	5	1	28	140	0	0	0	0	3,2	10,6	2,3	0,2
39	Салат овощной	100	10,5	5	4	24	69	6,03	0,03	0	0	32,4	27,01	16,37	0,4
	Всего	Обед	105	30,2	18	166	618	6,27	0,2	53,1	0,03	68,13	213,91	46,77	2,8

## 9 день Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	С	В I	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
451	Биточки из говядины, запеченные с соусом	250	55,15	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,48	0,45	34,8	114,6	23	1,9
43	Нарезка из свежих овощей	130	12,85	1,3	5	4,8	69	6,03	0,03	0	0	32,4	27	16,37	0,4
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	17,5	4,5	3,5	23,5	144	0	0,22	0,02	0,05	15,5	190,1	81	4,7
638	Кисель	200	11	0,3	0	4,93	21,28	5,75	0,12	81,2	0	16	24	0,39	0,4
711	Хлеб пшеничный	100	8,5	5,2	0,8	28	140	0	0	0	0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего	Обед	105	26	24	73	607,28	11,88	0,47	103,7	0,5	101,9	366,4	123,06	7,6

## 10 день Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	С	В I	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
154	Суп картофельный с рисом	250	41,75	4,8	5,2	102	127	7,7	0,1	45	0	31,2	82,8	21,1	1,1
664	Пельмени промышленного производства	200	49,25	20,2	19,2	22	343,3	0,3	0,2	6,9	0,15	48,8	150,4	30,4	2,2
685	Чай с сахаром и лимоном	200	5,5	0,2	0	15	61	0,04	0	0	0	0,2	0	0	0
711	Хлеб пшеничный	100	8,5	5,2	0,8	28	140	0	0	0	0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Всего	Обед	105	29,8	25,2	167	671,3	8,04	0,3	51,9	0,15	83,4	243,8	53,8	3,5