

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ «Гладковская СОШ»
Анисимов А.И
Приказ №68 от 02.08.2022 г.

**Десятидневное меню учащихся МКОУ «Гладковская СОШ»
на 2022-23 учебный год
для 5-11 классов
(стоимость обеда -20,57 руб.)**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015 г.

С.Гладковское 2022 г

1 день

Завтрак

День: **понедельник**

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
208	Суп картофельный с макаронами: Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода	250 100 8 10 9.6 2 150												
			2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
868	Компот из смеси сухофруктов: смесь сухофрр. Сахар Вода Лимонная кислота	200 20 200 20 0.2												
			3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0	
	ИТОГО	650	25,77	28,8	103,83	721,81	195,74	141,96	454,63	8,9	0,36	7,93	0,02	

2 день

Завтрак

День: вторник

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
304	Плов из птицы:	160/180											
	Мясо кури (высший сорт)	139,7											
	Масло сливочное	8											
	Морковь	16											
	Лук репчатый	11											
	Томатное пюре	4											
	Крупа рисовая	46											
			25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
874	Кисель из смеси сухофруктов:	200	0,2	0	32,6	132	18	4,29	0	0,6	0	0	0
	Смесь сухофруктов	20											
	Сахар	20											
	Крахмал картофельный	9											
	Кислота лимонная	0,2											
	Вода	220											
	ИТОГО	575	24,05	17,39	70,62	765,23	319,12	361,81	48,69	2,06	0,12	0,76	100,45

3 день

Завтрак

День: **среда**

Возрастная категория: 12-17лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
688	Макаронные изделия:	180												
	Макаронные изделия	53												
	Масло сливочное	5.3												
			5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
943	Чай с сахаром:	200												
	Чай высшего сорта	2												
	Сахар	15												
	Лимон	5												
	вода	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО	650	14,49	10,77	80	591,45	243,31	253,05	23,45	4	0,12	10,16	86,2	

4 день

Завтрак

День: **четверг**

Возрастная категория: 612-17 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
98	Каша рисовая молочная: Крупа рисовая Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	180 45 5 105 3	4,28	7,75	30,68	210	98	118	27,35	0,45	0,05	0,72	0,45
958	Какао с молоком: Сахар Какао (порошок) Молоко 2,5%	200 5 20 200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
	Печенье	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
	ИТОГО	495	18.02	15.55	79.05	402,25	444.03	337.61	272.61	7.18	0.29	12.37	112.75

5 день

Завтрак

День: **пятница**

Возрастная категория: 6.5-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
874	Компот из свежих плодов: Яблоки или груши Вода Сахар Кислота лимонная	200 45,4 172 24 0,2	0,2	0,2	22,3	110	12	2,4	0	0,8	0,02	0	0
	ИТОГО	675	18.82	28.64	186.61	661.47	116.39	65.17	377.83	4.66	0.22	8.23	0.02

6 день

Завтрак

День: **понедельник**

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
208	Суп картофельный с макаронами: Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода	250 100 8 10 9.6 2 150												
			2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
868	Компот из смеси сухофруктов: смесь сухофрр. Сахар Вода Лимонная кислота	200 20 200 20 0.2												
			3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0	
	ИТОГО	650	25,77	28,8	103,83	721,81	195,74	141,96	454,63	8,9	0,36	7,93	0,02	

7 день

Завтрак

День: вторник

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
304	Плов из птицы:	160/180											
	Мясо кури (высший сорт)	139,7											
	Масло сливочное	8											
	Морковь	16											
	Лук репчатый	11											
	Томатное пюре	4											
	Крупа рисовая	46											
			25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
874	Кисель из смеси сухофруктов:	200	0,2	0	32,6	132	18	4,29	0	0,6	0	0	0
	Смесь сухофруктов	20											
	Сахар	20											
	Крахмал картофельный	9											
	Кислота лимонная	0,2											
	Вода	220											
	ИТОГО	575	24,05	17,39	70,62	765,23	319,12	361,81	48,69	2,06	0,12	0,76	100,45

8 день

Завтрак

День: **среда**

Возрастная категория: 12-17лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
688	Макаронные изделия:	180												
	Макаронные изделия	53												
	Масло сливочное	5.3												
			5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
943	Чай с сахаром:	200												
	Чай высшего сорта	2												
	Сахар	15												
	Лимон	5												
	вода	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО	650	14,49	10,77	80	591,45	243,31	253,05	23,45	4	0,12	10,16	86,2	

9 день

Завтрак

День: **четверг**

Возрастная категория: 612-17 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
98	Каша рисовая молочная: Крупа рисовая Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	180 45 5 105 3	4,28	7,75	30,68	210	98	118	27,35	0,45	0,05	0,72	0,45
958	Какао с молоком: Сахар Какао (порошок) Молоко 2,5%	200 5 20 200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
	Печенье	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
	ИТОГО	495	18.02	15.55	79.05	402,25	444.03	337.61	272.61	7.18	0.29	12.37	112.75

10 день

Завтрак

День: **пятница**

Возрастная категория: 6.5-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
874	Компот из свежих плодов: Яблоки или груши Вода Сахар Кислота лимонная	200 45,4 172 24 0,2	0,2	0,2	22,3	110	12	2,4	0	0,8	0,02	0	0
	ИТОГО	675	18.82	28.64	186.61	661.47	116.39	65.17	377.83	4.66	0.22	8.23	0.02