

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 1-4 классов
(стоимость обеда -56.98 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: 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
208	Суп картофельный с макаронами: Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода	200 100 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
679	Каша рассыпчатая: Крупа гречневая Масло сливочное	150/20 60.6 5.3											
			7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
290	Птица, тушенная в соусе	50/50	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	
	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 сухофр. 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: 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	
204	Суп картофельный с крупой: Картофель Крупа пшеничная, Морковь Лук репчатый Масло растительное Вова	200 100 8 10 9.6 2 150												
			2,68	2,80	17,14	104,50	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	
304	Плов из птицы: Мясо куры (высший сорт) Масло сливочное Морковь Лук репчатый Томатное пюре Крупа рисовая	100/160 139,7 8 16 11 4 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: Смесь сухофруктов Сахар Крахмал картофельный Кислота лимонная Вода	200 20 20 9 0,2 220	0,2	0	32,6	132	18	4,29	0	0,6	0	0	0	
	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: 6.5-11 лет

№ 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	
421	Суп гороховый с бобовыми: картофель горох Морковь Лук репчатый Масло растительное Вова	200 85,5 16,2 10,7 9,6 4 140												
			4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	
688	Макаронные изделия: Макаронные изделия Масло сливочное	150 53 5,3												
			5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	
608	Котлеты мясные:	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75	
	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: Чай высшего сорта Сахар Лимон вода	200 2 15 5 200												
			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: 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
98	Каша рисовая молочная: Крупа рисовая Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	150 45 5 105 3	4,28	7,75	30,68	210	98	118	27,35	0,45	0,05	0,72	0,45
469	Запеканка из творога со сгущённым молоком: Творог 9% Крупа манная Сахар Яйца Масло сливочное 72% Сухари Сметана 15% Сгущенное молоко	150/20 140 10 10 1 шт 5 5 5 20	22,58	17,09	43,27	417,27	302,27	332,51	41,04	1	0,09	0,73	100,45
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
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
859	Фрукты свежие: Яблоки Груши бананы	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	ИТОГО	495	18.02	15.55	79.05	604,85	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	200/20	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
679	Каша рассыпчатая: Крупа ячневая Масло сливочное	150/20 48.5 53											
			4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
293	Птица запеченная Бедро бройлера Масло растительное Масло сливочное соль	100 125.3 5 5 2	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03
	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: 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
208	Суп картофельный с макаронами: Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода	200 100 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
679	Каша рассыпчатая: Крупа гречневая Масло сливочное	150/20 60.6 5.3											
			7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
290	Птица, тушенная в соусе	50/50	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	
	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 сухофр. 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: 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	
204	Суп картофельный с крупой: Картофель Крупа пшеничная, Морковь Лук репчатый Масло растительное Вова	200 100 8 10 9.6 2 150												
			2,68	2,80	17,14	104,50	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	
304	Плов из птицы: Мясо куры (высший сорт) Масло сливочное Морковь Лук репчатый Томатное пюре Крупа рисовая	100/160 139,7 8 16 11 4 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: Смесь сухофруктов Сахар Крахмал картофельный Кислота лимонная Вода	200 20 20 9 0,2 220	0,2	0	32,6	132	18	4,29	0	0,6	0	0	0	
	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: 6.5-11 лет

№ 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	
421	Суп гороховый с бобовыми: картофель горох Морковь Лук репчатый Масло растительное Вова	200 85,5 16,2 10,7 9,6 4 140												
			4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	
688	Макаронные изделия: Макаронные изделия Масло сливочное	150 53 5,3												
			5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	
608	Котлеты мясные:	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75	
	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: Чай высшего сорта Сахар Лимон вода	200 2 15 5 200												
			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: 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
98	Каша рисовая молочная: Крупа рисовая Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	150 45 5 105 3	4,28	7,75	30,68	210	98	118	27,35	0,45	0,05	0,72	0,45
469	Запеканка из творога со сгущённым молоком: Творог 9% Крупа манная Сахар Яйца Масло сливочное 72% Сухари Сметана 15% Сгущенное молоко	150/20 140 10 10 1 шт 5 5 5 20	22,58	17,09	43,27	417,27	302,27	332,51	41,04	1	0,09	0,73	100,45
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
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
859	Фрукты свежие: Яблоки Груши бананы	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	ИТОГО	495	18.02	15.55	79.05	604,85	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	200/20	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
679	Каша рассыпчатая: Крупа ячневая Масло сливочное	150/20 48.5 53	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
293	Птица запеченная Бедро бройлера Масло растительное Масло сливочное соль	100 125.3 5 5 2	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03
	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