

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 (ОВЗ)
(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

День 1

Завтрак

День: понедельник

Статус- ОВЗ

№ 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
173	Каша манная с морковью: Крупа манная Морковь Молоко 2,5% Сахар Масло сливочное 72%	180 30 30 120 5 5	8	6,83	38,63	248	178	167,7	35,5	0,72	0,19	1,57	43
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
874	Чай с молоком: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Молоко 2,5% Вода	200 0,8 15 50 150	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10
	ИТОГО	390	14,12	11,6	82,72	493,85	348,23	264,71	66,46	1,85	0,25	2,41	82

День 2

Завтрак
 День: вторник
 Статус- **ОВЗ**

№ 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 молочная овсяная вязкая: Крупа овсяная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220 60 5 145 5	6,65	10,5	30,1	242,4	119,7	187,98	56,66	1,38	0,14	0,77	43,84
	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 или 1-го сорта Сахар Вода	200 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	ИТОГО	375/20	14,09	10,37	70,2	440,67	233,31	177,25	23,45	1,8	0,09	0,16	86,2

День 3

Завтрак
 День: среда
 Статус- **ОВЗ**

№ 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 молочная пшеничная вязкая: Крупа пшеничная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220	6,65	10,5	30,1	242,4	119,7	187,98	56,66	1,38	0,14	0,77	43,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
874	Чай с молоком: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Молоко 2,5% Вода	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10
	ИТОГО	375/20	25,5	18,72	71,52	555,75	434,62	451,81	62,69	2,19	0,16	2,06	110,45

День 4

Завтрак
День: четверг

Статус- ОВЗ

№ 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 ячневая вязкая: Крупа ячневая Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220 50 5 100 3	4,99	7,87	22,58	181,8	89,77	140,99	42,49	1,04	0,11	0,58	32,88
	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 или 1-го сорта Сахар Вода	200 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	ИТОГО	495	12,08	13,04	59,96	418,91	290,62	265,54	155,24	4,1	0,17	5,75	52,45

День 5

Завтрак

День: пятница

Статус- ОВЗ

№ 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 геркулесовая вязкая: Крупа овсяная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220 50 5 100 3	4,99	7,87	22,58	181,8	89,77	140,99	42,49	1,04	0,11	0,58	32,88
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
874	Чай с молоком: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Молоко 2,5% Вода	200 0,8 15 50 150	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10
	ИТОГО	455	18,76	15,57	76,83	530,04	163,36	413,51	109,31	7,16	0,27	2	62,02

День 6

Завтрак

День: понедельник

Статус- ОВЗ

№ 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
173	Каша манная с морковью: Крупа манная Морковь Молоко 2,5% Сахар Масло сливочное 72%	180 30 30 120 5 5	8	6,83	38,63	248	178	167,7	35,5	0,72	0,19	1,57	43
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
874	Чай с молоком: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Молоко 2,5% Вода	200 0,8 15 50 150	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10
	ИТОГО	390	14,12	11,6	82,72	493,85	348,23	264,71	66,46	1,85	0,25	2,41	82

День 7

Завтрак
 День: вторник
 Статус- **ОВЗ**

№ 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 молочная овсяная вязкая: Крупа овсяная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220 60 5 145 5	6,65	10,5	30,1	242,4	119,7	187,98	56,66	1,38	0,14	0,77	43,84
	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 или 1-го сорта Сахар Вода	200 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	ИТОГО	375/20	14,09	10,37	70,2	440,67	233,31	177,25	23,45	1,8	0,09	0,16	86,2

День 8

Завтрак
 День: среда
 Статус- **ОВЗ**

№ 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 молочная пшеничная вязкая: Крупа пшеничная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220 60 5 145 5	6,65	10,5	30,1	242,4	119,7	187,98	56,66	1,38	0,14	0,77	43,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
874	Чай с молоком: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Молоко 2,5% Вода	200 0,8 15 50 150	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10
	ИТОГО	375/20	25,5	18,72	71,52	555,75	434,62	451,81	62,69	2,19	0,16	2,06	110,45

День 9

Завтрак
День: четверг

Статус- ОВЗ

№ 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 ячневая вязкая: Крупа ячневая Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220 50 5 100 3	4,99	7,87	22,58	181,8	89,77	140,99	42,49	1,04	0,11	0,58	32,88
	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 или 1-го сорта Сахар Вода	200 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	ИТОГО	495	12,08	13,04	59,96	418,91	290,62	265,54	155,24	4,1	0,17	5,75	52,45

День 10

Завтрак

День: пятница

Статус- ОВЗ

№ 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 геркулесовая вязкая: Крупа овсяная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220 50 5 100 3	4,99	7,87	22,58	181,8	89,77	140,99	42,49	1,04	0,11	0,58	32,88
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
874	Чай с молоком: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Молоко 2,5% Вода	200 0,8 15 50 150	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10
	ИТОГО	455	18,76	15,57	76,83	530,04	163,36	413,51	109,31	7,16	0,27	2	62,02