

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 (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	<b>Каша манная с морковью:</b> Крупа манная Морковь Молоко 2,5% Сахар Масло сливочное 72%	150 30 30 120 5 5	8	6,83	38,63	248	178	167,7	35,5	0,72	0,19	1,57	43
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
874	<b>Чай с молоком:</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	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	<b>Каша молочная овсяная вязкая:</b> Крупа овсяная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	200 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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
943	<b>Чай с сахаром:</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	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	<b>Каша молочная пшеничная вязкая:</b> Крупа пшеничная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	200	6,65	10,5	30,1	242,4	119,7	187,98	56,66	1,38	0,14	0,77	43,84
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
874	<b>Чай с молоком:</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	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	<b>Каша ячневая вязкая:</b> Крупа ячневая Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	150 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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
943	<b>Чай с сахаром:</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	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	<b>Каша геркулесовая вязкая:</b> Крупа овсяная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	150 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
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
874	<b>Чай с молоком:</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	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	<b>Каша манная с морковью:</b> Крупа манная Морковь Молоко 2,5% Сахар Масло сливочное 72%	150 30 30 120 5 5	8	6,83	38,63	248	178	167,7	35,5	0,72	0,19	1,57	43
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
874	<b>Чай с молоком:</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	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	<b>Каша молочная овсяная вязкая:</b> Крупа овсяная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	200 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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
943	<b>Чай с сахаром:</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	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	<b>Каша молочная пшеничная вязкая:</b> Крупа пшеничная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	200	6,65	10,5	30,1	242,4	119,7	187,98	56,66	1,38	0,14	0,77	43,84
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
874	<b>Чай с молоком:</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	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	<b>Каша ячневая вязкая:</b> Крупа ячневая Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	150 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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
943	<b>Чай с сахаром:</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	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	<b>Каша геркулесовая вязкая:</b> Крупа овсяная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	150 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
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
874	<b>Чай с молоком:</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	455	18,76	15,57	76,83	530,04	163,36	413,51	109,31	7,16	0,27	2	62,02