

Директор МКОУ «Гладковская СОШ»
Анисимов А.И
Приказ № 102 от 01.10.2024 г.

**Десятидневное меню учащихся МКОУ «Гладковская СОШ»
на 2024-25 учебный год
для 1-4 классов (ОВЗ)
(стоимость обеда -49 руб.)**

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

С.Гладковское 2024г

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: 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
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,20	92,00	14,00	18/00	0,8	17,00	0,02	4,00	0,00
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: понедельник
Статус- ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А
98	Каша молочная овсяная вязкая: Крупа овсяная Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	200 60 5 145	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
469	Сдоба , мучные изделия	50	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	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	390	14,12	11,6	82,72	493,85	348,23	264,71	66,46	1,85	0,25	2,41	82

День 3

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
98	Каша молочная пшеничная вязкая:	200	6,65	10,5	30,1	242,4	119,7	187,98	56,66	1,38	0,14	0,77	43,84
	Крупа пшеничная	60											
	Сахар	5											
	Молоко 2,5%	145											
	Масло сливочное 72%	5											
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,20	92,00	14,00	18,00	0,8	17,00	0,02	4,00	0,00
										0			
874	Чай с молоком:	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10
	Чай высшего или 1-го сорта	0,8											
	Сахар	15											
	Молоко 2,5%	50											
	Вода	150											
	ИТОГО	390	14,12	11,6	82,72	493,85	348,23	264,71	66,46	1,85	0,25	2,41	82

День 4

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
98	Каша ячневая вязкая:	150	4,99	7,87	22,58	181,8	89,77	140,99	42,49	1,04	0,11	0,58	32,88
	Крупа ячневая												
	Сахар	50											
	Молоко 2,5%	5											
	Масло сливочное 72%	100											
		3											
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
469	Сдоба , мучные изделия	50	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
943	Чай с сахаром:	200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	Чай высшего или 1-го сорта	1											
	Сахар	15											
	Вода	200											
	ИТОГО	390	14,12	11,6	82,72	493,85	348,23	264,71	66,46	1,85	0,25	2,41	82

День 5

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
98	Каша геркулесовая вязкая:	150	4,99	7,87	22,58	181,8	89,77	140,99	42,49	1,04	0,11	0,58	32,88
	Крупа овсяная	50											
	Сахар	5											
	Молоко 2,5%	100											
	Масло сливочное 72%	3											
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,20	92,00	14,00	18/,00	0,8	17,00	0,02	4,00	0,00
874	Чай с молоком:	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10
	Чай высшего или 1-го сорта	0,8											
	Сахар	15											
	Молоко 2,5%	50											
	Вода	150											
	ИТОГО	390	14,12	11,6	82,72	493,85	348,23	264,71	66,46	1,85	0,25	2,41	82

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: 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
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,20	92,00	14,00	18/00	0,8	17,00	0,02	4,00	0,00
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

День7

Завтрак
День: понедельник
Статус- ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
98	Каша молочная овсяная вязкая: Крупа овсяная Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	200 Сахар 60 5 145	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
469	Сдоба , мучные изделия	50	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	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	390	14,12	11,6	82,72	493,85	348,23	264,71	66,46	1,85	0,25	2,41	82

День 8

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
98	Каша молочная пшеничная вязкая:	200	6,65	10,5	30,1	242,4	119,7	187,98	56,66	1,38	0,14	0,77	43,84
	Крупа пшеничная	60											
	Сахар	5											
	Молоко 2,5%	145											
	Масло сливочное 72%	5											
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,20	92,00	14,00	18,00	0,8	17,00	0,02	4,00	0,00
										0			
874	Чай с молоком:	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10
	Чай высшего или 1-го сорта	0,8											
	Сахар	15											
	Молоко 2,5%	50											
	Вода	150											
	ИТОГО	390	14,12	11,6	82,72	493,85	348,23	264,71	66,46	1,85	0,25	2,41	82

День 9

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
98	Каша ячневая вязкая:	150	4,99	7,87	22,58	181,8	89,77	140,99	42,49	1,04	0,11	0,58	32,88
	Крупа ячневая												
	Сахар	50											
	Молоко 2,5%	5											
	Масло сливочное 72%	100											
		3											
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
469	Сдоба , мучные изделия	50	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
943	Чай с сахаром:	200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	Чай высшего или 1-го сорта	1											
	Сахар	15											
	Вода	200											
	ИТОГО	390	14,12	11,6	82,72	493,85	348,23	264,71	66,46	1,85	0,25	2,41	82

День 10

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
98	Каша геркулесовая вязкая:	150	4,99	7,87	22,58	181,8	89,77	140,99	42,49	1,04	0,11	0,58	32,88
	Крупа овсяная	50											
	Сахар	5											
	Молоко 2,5%	100											
	Масло сливочное 72%	3											
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,20	92,00	14,00	18,00	0,8	17,00	0,02	4,00	0,00
874	Чай с молоком:	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10
	Чай высшего или 1-го сорта	0,8											
	Сахар	15											
	Молоко 2,5%	50											
	Вода	150											
	ИТОГО	390	14,12	11,6	82,72	493,85	348,23	264,71	66,46	1,85	0,25	2,41	82

