

СОГЛАСОВАНО
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
(стоимость обеда -70 руб.)**

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

С.Гладковское 2024 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
82	Борщ с капустой и картофелем: Свекла Капуста свежая Крупа пшеничная, Картофель Лук репка Томатное пюре Сахар Лимонная кислота	200 32 16 16 8 8 6 4 2	 1 ,45	 3,93	 100,2	 82	 35,5	 21,00	 42,58	 0,95	 0,04	 8,23	 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
306	Биточки мясные (полуфабрикаты)	90	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,12	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
587	Соус томатный Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	50 2 3 3 2 25	 0,49	 3,6	 4,1	 51,45	 0,1	 0,2	 0,1	 0,3	 0,6	 0,00	 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
42	Фрукты свежие: Яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,33	11	0,03	10	0,00
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	 0,4 0	 0,00	 0,00	 0,00
	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

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	
30	Суп картофельный с макаронами: Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода Мясо птицы	200 100 8 10 9,6 2 150 30												
			2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00	
161	Пюре гороховое Горох Масло сливочное	150 75 6												
			17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,105	84,45	4,965	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0	
587	Соус томатный Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	50 2 3 3 2 25												
			0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,00	0,00	
306	Котлета мясная (полуфабрикаты)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,12	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	
13	Салат из овощей из капусты и кукурузы Капуста свежая Кукуруза консервированная Масло растительное Соль	50 45 5 2 1												
			0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0,00	
874	Компот из смеси сухофруктов: Смесь сухофруктов Сахар	200 20	0,2	0	32,6	132	18	4,29	0	0,6	0	0	0	

	Крахмал картофельный	20											
	Кислота лимонная	9											
	Вода	0,2											
		220											
	ИТОГО	575	24,05	17,39	70,62	765.23	319,1 2	361,81	48,69	2,06	0,1 2	0,76	100,45

3 день

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	P	Mg	Fe	B1	C	A
290	Птица запеченная	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	
679	Каша рассыпчатая: Крупа рис Масло сливочное	150/20 60.6 5.3											
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
587	Соус томатный Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	50 2 3 3 2 25											
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	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
	ИТОГО	495	18.02	15.55	79.05	604,85	444.03	337.61	272.61	7.18	0.29	12.37	112.75

4 день

День: **четверг**

№ 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	
437	Гуляш из мяса птицы: Мясо птицы Масло растительное Лук репчатый Томатная паста Мука пшеничная	80 80 10 6 25 3												
			6,03	12,54	6,24	125	7,82	37,8	1,93	179	0,05	0,42	0,05	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
859	Компот из свежих плодов Яблоки свежие Сахар вода	200 20 15 200												
			0.2	0.2	22.3	110	12	0	2,4	0,8	0.02	0.00	0.00	
42	Фрукты свежие: Яблоки	100												
			0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,33	11	0,03	10	0,00	

	ИТОГО	650	14,49	10,77	80	591,45	243,31	253,05	23,45	4	0,12	10,16	86,2
--	--------------	------------	-------	-------	----	--------	--------	--------	-------	---	------	-------	------

5 день

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 Консервы из рыбы Картофель Морковь Лук репчатый Крупа рисовая Масло сливочное	200/50 40 70 16 9 5 3	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 гречневая Масло сливочное	150/20 60 5	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
293	Тефтели мясные (полуфабрикат): Котлеты «Домашние» Масло растительное	100 100 2	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03
587	Соус томатный Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	50 2 3 3 2 25	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,00	0,00
42	Фрукты свежие: Яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,33	11	0,03	10	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
943	Чай с сахаром: Чай высшего сорта Сахар Фрукты шиповника	200 2 15 5	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

	вода	200											
	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	
82	Борщ с капустой и картофелем: Свекла Капуста свежая Крупа пшеничная, Картофель Лук репка Томатное пюре Сахар Лимонная кислота	200 32 16 16 8 8 6 4 2												
			1,45	3,93	100,2	82	35,5	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	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	
306	Биточки мясные (полуфабрикаты)	90	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,12	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	
587	Соус томатный Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	50 2 3 3 2 25												
			0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,00	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	
42	Фрукты свежие: Яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,33	11	0,03	10	0,00	
943	Чай с сахаром: Чай высшего сорта Сахар Лимон	200 2 15 5	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	

	вода	200											
	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

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
30	Суп картофельный с макаронами: Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода Мясо птицы	200 100 8 10 9.6 2 150 30											
			2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00
161	Пюре гороховое Горох Масло сливочное	150 75 6											
			17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,105	84,45	4,965	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
587	Соус томатный Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	50 2 3 3 2 25											
			0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,00	0,00
306	Котлета мясная (полуфабрикаты)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,12	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
13	Салат из овощей из капусты и кукурузы Капуста свежая Кукуруза консервированная Масло растительное Соль	50 45 5 2 1											
			0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0,00

874	Компот из смеси сухофруктов:	200	0,2	0	32,6	132	18	4,29	0	0,6	0	0	0
	Смесь сухофруктов												
	Сахар	20											
	Крахмал картофельный	20											
	Кислота лимонная	9											
	Вода	0,2											
		220											
	ИТОГО	575	24,05	17,39	70,62	765.23	319,1 2	361,81	48,69	2,06	0,1 2	0,76	100,45

	Масло сливочное	5,3											
437	Гуляш из мяса птицы: Мясо птицы Масло растительное Лук репчатый Томатная паста Мука пшеничная	80 3 10 6 25 3	6,03	12,54	6,24	125	7,82	37,8	1,93	179	0,05	0,42	0,05
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
42	Плоды свежие: Яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,33	11	0,03	10	0,00
	ИТОГО	650	14,49	10,77	80	591,45	243,31	253,05	23,45	4	0,12	10,16	86,2

8 день

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	P	Mg	Fe	B1	C	A
290	Птица запеченная	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	
679	Каша рассыпчатая: Крупа рис 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
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
587	Соус томатный Мука пшеничная Масло растительное	50 2 3	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,00	0,00

	Масло сливочное	5											
293	Тефтели мясные (полуфабрикат): Котлеты «Домашние» Масло растительное	100 100 2	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03
587	Соус томатный Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	50 2 3 3 2 25	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,00	0,00
42	Фрукты свежие: Яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,33	11	0,03	10	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
943	Чай с сахаром: Чай высшего сорта Сахар Плоды шиповника 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	675	18.82	28.64	186.61	661.47	116.39	65.17	377.83	4.66	0.22	8.23	0.02