

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 5-11 классов  
(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 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	<b>Борщ с капустой и картофелем:</b> Свекла Капуста свежая Крупа пшеничная, Картофель Лук репка Томатное пюре Сахар Лимонная кислота	<b>200</b> 32 16 16 8 8 6 4 2	       1 ,45	       3,93	       100,2	       <b>82</b>	       35,5	       21,00	       42,58	       0,95	       0,04	       8,23	       0,00
688	<b>Макаронные изделия:</b> Макаронные изделия Масло сливочное	<b>150</b> 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)	<b>90</b>	15,55	11,55	15,7	<b>228,75</b>	43,75	32,12	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
587	<b>Соус томатный</b> Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	<b>50</b> 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
	<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 сорта Сахар Лимон вода	<b>200</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	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	Углевод ы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
30	<b>Суп картофельный с макаронами:</b> Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода	<b>200</b> 100 8 10 9.6 2 150												
			2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,6 0	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00	
161	<b>Пюре гороховое</b> Горох Масло сливочное	<b>150</b> 75 6												
			17,58	8,5	40,99	<b>291,09</b>	0,51	0,10 5	84,45	4,96 5	0,00	0,00	0,00	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	1,4	0,28	12,35	<b>57,48</b>	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0	
587	<b>Соус томатный</b> Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	<b>50</b> 2 3 3 2 25												
			0,49	3,6	4,1	<b>51,45</b>	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,00	0,00	
306	<b>Котлета мясная (полуфабрикаты)</b>	<b>100</b>	15,55	11,55	15,7	<b>228,75</b>	43,75	32,1 2	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	
874	<b>Компот из смеси сухофруктов:</b> Смесь сухофруктов Сахар Крахмал картофельный Кислота лимонная Вода	<b>200</b> 20 20 9 0,2 220	0,2	0	32,6	132	18	4,29	0	0,6	0	0	0	

### 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	<b>Птица запеченная</b>	<b>100</b>	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	
679	<b>Каша рассыпчатая:</b> Крупа рис Масло сливочное	<b>150/20</b> 60.6 5.3											
469	<b>Сдоба , мучные изделия</b>	<b>50</b>	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
587	<b>Соус томатный</b> Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	<b>50</b> 2 3 3 2 25											
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
399	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	1	0,2	20,20	<b>92,00</b>	14,00	18/,00	0,8	17,00	0,02	4,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	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	<b>Суп гороховый с бобовыми:</b> картофель горох Морковь Лук репчатый Масло растительное Вова	<b>200</b> 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	<b>Макаронные изделия:</b> Макаронные изделия Масло сливочное	<b>150</b> 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	<b>Гуляш из мяса птицы:</b> Мясо птицы Масло растительное Лук репчатый Томатная паста Мука пшеничная	<b>80</b> 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	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
859	<b>Компот из свежих плодов</b> Яблоки свежие Сахар вода	<b>200</b> 20 15 200												
			0.2	0.2	22.3	110	12	0	2,4	0,8	0.02	0.00	0.00	
42	<b>Фрукты свежие:</b> Яблоки	<b>100</b>												
			0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,33	11	0,03	10	0,00	

	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	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
<b>87</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b> Консервы из рыбы Картофель Морковь Лук репчатый Крупа рисовая Масло сливочное	<b>200/50</b> 40 70 16 9 5 3	<b>8,61</b>	<b>8,40</b>	<b>14,34</b>	<b>167,25</b>	<b>45,30</b>	<b>47,35</b>	<b>176,53</b>	<b>1,26</b>	<b>0,10</b>	<b>9,11</b>	<b>15,00</b>
679	<b>Каша рассыпчатая:</b> Крупа гречневая Масло сливочное	<b>150/20</b> 60 5	4,79	4,26	30,83	<b>187,02</b>	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
293	<b>Тефтели мясные (полуфабрикат):</b> Котлеты «Домашние» Масло растительное	<b>100</b> 100 2	<b>100</b>	<b>22,06</b>	<b>18,23</b>	<b>5,88</b>	<b>276,25</b>	<b>68,13</b>	<b>25,38</b>	<b>166,13</b>	<b>2,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>
587	<b>Соус томатный</b> Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	<b>50</b> 2 3 3 2 25	0,49	3,6	4,1	<b>51,45</b>	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,00	0,00
42	<b>Фрукты свежие:</b> Яблоки	<b>100</b>	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,33	11	0,03	10	0,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	1,98	0,25	12,08	<b>58,45</b>	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
943	<b>Чай с сахаром:</b> Чай высшего сорта Сахар Плоды шиповника вода	<b>200</b> 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

	<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	18.82	28.64	186.61	<b>661.47</b>	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	<b>Борщ с капустой и картофелем:</b> Свекла Капуста свежая Крупа пшеничная, Картофель Лук репка Томатное пюре Сахар Лимонная кислота	<b>200</b> 32 16 16 8 8 6 4 2	1 ,45	3,93	100,2	<b>82</b>	35,5	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
688	<b>Макаронные изделия:</b> Макаронные изделия Масло сливочное	<b>150</b> 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)	<b>90</b>	15,55	11,55	15,7	<b>228,75</b>	43,75	32,12	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
587	<b>Соус томатный</b> Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	<b>50</b> 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
	<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 сорта Сахар Лимон	<b>200</b> 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											
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	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	<b>Суп картофельный с макаронами:</b> Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода	<b>200</b> 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	
161	<b>Пюре гороховое</b> Горох Масло сливочное	<b>150</b> 75 6												
			17,58	8,5	40,99	<b>291,09</b>	0,51	0,105	84,45	4,965	0,00	0,00	0,00	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	1,4	0,28	12,35	<b>57,48</b>	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0	
587	<b>Соус томатный</b> Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	<b>50</b> 2 3 3 2 25												
			0,49	3,6	4,1	<b>51,45</b>	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,00	0,00	
306	<b>Котлета мясная (полуфабрикаты)</b>	<b>100</b>	15,55	11,55	15,7	<b>228,75</b>	43,75	32,12	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	
874	<b>Компот из смеси сухофруктов:</b> Смесь сухофруктов Сахар Крахмал картофельный Кислота лимонная	<b>200</b> 20 20 9	0,2	0	32,6	132	18	4,29	0	0,6	0	0	0	



	Вода	0,2												
		220												

## 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	<b>Птица запеченная</b>	<b>100</b>	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	
679	<b>Каша рассыпчатая:</b> Крупа рис Масло сливочное	<b>150/20</b> 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	<b>Сдоба , мучные изделия</b>	<b>50</b>	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
587	<b>Соус томатный</b> Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	<b>50</b> 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
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
399	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	1	0,2	20,20	<b>92,00</b>	14,00	18/,00	0,8	17,00	0,02	4,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>495</b>	<b>18.02</b>	<b>15.55</b>	<b>79.05</b>	<b>604,85</b>	<b>444.03</b>	<b>337.61</b>	<b>272.61</b>	<b>7.18</b>	<b>0.29</b>	<b>12.3</b>	<b>112.75</b>
												<b>7</b>	

## 9 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	<b>Суп гороховый с бобовыми:</b> картофель горох Морковь Лук репчатый Масло растительное Вова	<b>200</b> 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	<b>Макаронные изделия:</b> Макаронные изделия Масло сливочное	<b>150</b> 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	<b>Гуляш из мяса птицы:</b> Мясо птицы Масло растительное Лук репчатый Томатная паста Мука пшеничная	<b>80</b> 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	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
859	<b>Компот из свежих плодов</b> Яблоки свежие Сахар вода	<b>200</b> 20 15 200												
			0.2	0.2	22.3	110	12	0	2,4	0,8	0.02	0.00	0.00	



	Плоды шиповника вода	5 200											
	<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	18.82	28.64	186.61	<b>661.47</b>	116.39	65.1 7	377.83	4.66	0.22	8.23	0.02