



**Десятидневное меню учащихся МКОУ «Гладковская СОШ»  
на 2023-24 учебный год  
для 1-4 классов  
(стоимость обеда - 70.00 руб.)**

**Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П., Москва, Дели  
плюс, 2015 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
30	<b>Суп картофельный с макаронами:</b> Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода Мясо птицы	200 100 8 10 9.6 2 150 50	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00
679	<b>Каша рассыпчатая:</b> 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
290	<b>Птица, тушенная в соусе</b>	50/50	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	
587	<b>Соус томатный</b> Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста Хлеб пшеничный	50 2 3 3 2 25 25	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,00	0,00
874	<b>Компот из смеси сухофруктов:</b> Смесь сухофруктов Сахар Крахмал картофельный Кислота лимонная Вода	200 20 20 9 0,2 220	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>25,77</b>	<b>28,8</b>	<b>103,83</b>	<b>721,81</b>	<b>195,74</b>	<b>141,96</b>	<b>454,63</b>	<b>8,9</b>	<b>0,36</b>	<b>7,93</b>	<b>0,02</b>

## 2 день

Завтрак

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
82	<b>Борщ с капустой и картофелем:</b> Свекла Капуста свежая Крупа пшеничная, Картофель Лук репка Томатное пюре Сахар Лимонная кислота	200 32 16 16 8 8 6 4 2			100,2	82	35,5	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
161	<b>Пюре гороховое</b> Горох Масло сливочное Хлеб ржаной	150 75 6 25	17,58 1,4	8,5 0,28	40,99 12,35	291,09 57,48	0,51 5,75	0,105 26,5	84,45 6,25	4,965 0,78	0,00 0,03	0,00 0	0,00
587	<b>Соус томатный</b> 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	Тефтели мясные (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 (капуста свежая)	50	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0,00
233	<b>Кисель из концентрата:</b> Вода	200 12 200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>24,05</b>	<b>17,39</b>	<b>70,62</b>	<b>765,23</b>	<b>319,12</b>	<b>361,81</b>	<b>48,69</b>	<b>2,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,76</b>	<b>100,45</b>



### 3 день

**Завтрак**

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	Mg	P	Fe	B1	C	A				
421	<b>Суп гороховый с бобовыми:</b>	<b>200</b>															
	картофель	85,5															
	горох	16,2															
	Морковь	10,7															
	Лук репчатый	9,6															
	Масло растительное	4															
	Вода	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>	<b>150</b>															
	Макаронные изделия	53															
	Масло сливочное	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>	<b>80</b>															
	Мясо птицы	3															
	Масло растительное	10															
	Лук репчатый	6															
	Томатная паста	25															
	Мука пшеничная	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				
943	<b>Чай с сахаром:</b>	<b>200</b>															
	Чай высшего сорта	2															
	Сахар	15															
	Лимон	5															
	вода	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00				
42	<b>Фрукты свежие:</b>	<b>100</b>															
	Яблоки, апельсины, бананы		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				

## 4 день

**Завтрак**

День: четверг

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	
98	<b>Каша рисовая молочная:</b> Крупа рисовая Геркулес Пшеничная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	150 45 35 45 5 105 3	4,28	7,75	30,68	210	98	118	27,35	0,45	0,05	0,72	0,45	
469	<b>Сдоба, мучные изделия, шоколад</b>	<b>50</b>												
958	<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	
	<b>Какао с молоком:</b> Сахар Какао (порошок) Молоко 2,5%	200 5 20 200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0	
859	<b>Фрукты свежие:</b> Яблоки Груши бананы	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00	
	<b>ИТОГО</b>	<b>495</b>	18,02	15,55	79,05	604,85	444,03	337,61	272,61	7,18	0,29	12,37	112,75	





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	В1	C	A					
30	<b>Суп картофельный с макаронами:</b> Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода Мясо птицы	200 100 8 10 9,6 2 150 50																
679	<b>Каша рассыпчатая:</b> Крупа рис Масло сливочное	150/20 60,6 5,3	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00					
290	<b>Птица, тушенная в соусе</b>	50/50	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02					
587	<b>Соус томатный</b> 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					
874	<b>Хлеб пшеничный</b> <b>Компот из смеси сухофруктов:</b> Смесь сухофруктов Сахар Крахмал картофельный Кислота лимонная Вода	25 200 20 20 9 0,2 220	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0					
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>25,77</b>	<b>28,8</b>	<b>103,83</b>	<b>721,81</b>	<b>195,74</b>	<b>141,96</b>	<b>454,63</b>	<b>8,9</b>	<b>0,36</b>	<b>7,93</b>	<b>0,02</b>					

## 7 ДЕНЬ

Завтрак

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		
82	<b>Борщ с капустой и картофелем:</b> Свекла Капуста свежая Крупа пшеничная, Картофель Лук репка Томатное пюре Сахар Лимонная кислота	<b>200</b>					3,93	100,2	35,5	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
161	<b>Пюре гороховое</b> Горох Масло сливочное Хлеб ржаной	<b>150</b> 75 6 25	17,58 1,4	8,5 0,28	40,99 12,35	<b>291,09</b> <b>57,48</b>	0,51 5,75	0,105 26,5	84,45 6,25	4,965 0,78	0,00 0,03	0,00 0	0,00 0	0,00 0	0,00
587	<b>Соус томатный</b> Мука пшеничная Масло растительное Морковь Лук репка Томатная паста	<b>50</b> 2 3 3 2 25					3,6	4,1	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,00	0,00
306	Тефтели мясные (полуфабрикаты)	<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	0,15	28,75	
13	Салат из овощей (капуста свежая)	<b>50</b>	0,46	3,65	1,43	<b>40,38</b>	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0,02	0,00	0
233	Кисель из концентрата: Вода	<b>200</b> 12 200	3,78	0,67	26	<b>125,11</b>	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	24,05	17,39	70,62	<b>765,23</b>	319,12	361,81	48,69	2,06	0,12	0,76	0,12	0,76	100,45



## 8 день

Завтрак

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	Mg	P	Fe	B1	C	A				
421	<b>Суп гороховый с бобовыми:</b>	<b>200</b>															
	картофель	85,5															
	горох	16,2															
	Морковь	10,7															
	Лук репчатый	9,6															
	Масло растительное	4															
	Вова	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>	<b>150</b>															
	Макаронные изделия	53															
	Масло сливочное	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>	<b>80</b>															
	Мясо птицы	3															
	Масло растительное	10															
	Лук репчатый	6															
	Томатная паста	25	6,03	12,54	6,24	125	7,82	37,8	1,93	179	0,05	0,42	0,05				
	Мука пшеничная	3	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>															
943	<b>Чай с сахаром:</b>	<b>200</b>															
	Чай высшего сорта	2															
	Сахар	15															
	Лимон	5															
	вода	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00				
42	<b>Фрукты свежие:</b>	<b>100</b>															
	Яблоки, апельсины, бананы		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				

## 9 день

Завтрак

День: четверг

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
98	<b>Каша рисовая молочная:</b> Крупа рисовая Геркулес Пшеничная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	150	4,28	7,75	30,68	210	98	118	27,35	0,45	0,05	0,72	0,45
		45											
		35											
		45											
		5											
		105											
469	<b>Сдоба , мучные изделия, шоколад</b>	50											
958	<b>Хлеб ржаной</b> <b>Какао с молоком:</b> Сахар Какао (порошок) Молоко 2,5%	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
		200											
		5											
		200											
859	<b>Фрукты свежие:</b> Яблоки Груши бананы <b>ИТОГО</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
		495											
		18,02											
		15,55											
		495	18,02	15,55	79,05	604,85	444,03	337,61	272,61	7,18	0,29	12,37	112,75

# 10 день

Завтрак

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	В1	C	A
87	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b> 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	<b>Каша рассыпчатая:</b> Крупа гречневая Масло сливочное	150/20 48,5 53					39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
293	<b>Котлеты мясные (полуфабрикат):</b> 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	<b>Соус томатный</b> 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
13	<b>Салат из овощей</b>	50	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	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
399	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,20	92,00	14,00	18,00	0,8	17,00	0,02	4,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	675	18,82	28,64	186,61	661,47	116,39	65,17	377,83	4,66	0,22	8,23	0,02