



Директор МКОУ «Гладковская СОШ»
Приветов А.И.
2023 г.

**Десятидневное меню учащихся МКОУ «Гладковская СОШ»
на 2023-24 учебный год
для 5-11 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.

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	В1	C	A
173	Каша манная с морковью:	180	8	6,83	38,63	248	178	167,7	35,5	0,72	0,19	1,57	43
	Крупа манная	30											
	Морковь	30											
	Молоко 2,5%	120											
	Сахар	5											
	Масло сливочное 72%	5											
874	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
	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											

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	Каша молочная овсяная вязкая: Крупа овсяная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220	6,65	10,5	30,1	242,4	119,7	187,98	56,66	1,38	0,14	0,77	43,84																
		60																											
		5																											
		145																											
		5																											
943	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0																
		200	0,07	0,02	15									60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0								
		1																											
		15																											
200																													
	Итого	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	В1	C	A
98	Каша молочная пшеничная вязкая: Крупа пшеничная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220 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
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
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	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	Каша ячневая вязкая: Крупа ячневая Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220 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
	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 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	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	Каша геркулесовая вязкая:	220	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													
874	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0		
	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	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	В1	С	А	
173	Каша манная с морковью:	180	8	6,83	38,63	248	178	167,7	35,5	0,72				
	Крупа манная	30												
	Морковь	30												
	Молоко 2,5%	120												
	Сахар	5												
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	0
874	Чай с молоком:	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41				
	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 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	В1	C	A
98	Каша молочная овсяная вязкая: Крупа овсяная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220 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
	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 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	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	Каша молочная пшеничная вязкая:	220	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 ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	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		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	В1	С	А	
98	Каша ячневая вязкая: Крупа ячневая Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220	4,99	7,87	22,58	181,8	89,77	140,99	42,49	1,04	0,11	0,58	32,88	
		50												
		5												
		100												
	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 или 1-го сорта Сахар Вода	200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0	
		1												
		15												
		200												
	ИТОГО	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	В1	С	А
98	Каша геркулесовая вязкая: Крупа овсяная Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	220 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
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
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	455	18,76	15,57	76,83	530,04	163,36	413,51	109,31	7,16	0,27	2	62,02