

Директор МКОУ «Гладковская СОШ»
Александров А.И.
Приказ № 2023
«Гладковская СОШ»



**Десятидневное меню учащихся МКОУ «Гладковская СОШ»
на 2023-24 учебный год
для 5-11 классов
(стоимость обеда -20,57 руб.)**

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

С.Г.Гладковское 2023 г

1 день

Завтрак

День: понедельник

Возрастная категория: 12-17 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	Суп картофельный с макаронами: Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода Мясо птицы	250 100 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	
233	Хлеб пшеничный Компот из концентрата: сухофруктов Вода	25 200 12 200	1,98 3,78	0,25 0,67	12,08 26	58,45 125,11	5,75 133,33	21,75 111,11	8,25 25,56	0,28 2	0,03 0,02	0 1,33	0 0	
	ИТОГО	650	25.77	28.8	103.83	721.81	195.74	141.96	454.63	8.9	0.36	7.93	0.02	

3 ДЕНЬ

Завтрак

День: среда

Возрастная категория: 12-17 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					
688	Макаронные изделия: Макаронные изделия Масло сливочное	150																
		53				168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00					
		5,3	5,52	4,52	26,45													
437	Гуляш из мяса птицы: Мясо птицы Масло растительное Лук репчатый Томатная паста Мука пшеничная Хлеб пшеничный	80																
		3																
		10																
		6																
		25	6,03	12,54	6,24	125	7,82	37,8	1,93	179	0,05	0,42	0,05					
		3	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 Лимон вода	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					
		200																
	ИТОГО	650	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: 612-17 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
98	Каша рисовая молочная: Крупа рисовая Сахар Молоко 2,5% Масло сливочное 72%	180 45 5 105 3	4,28	7,75	30,68	210	98	118	27,35	0,45	0,05	0,72	0,45
958	Какао с молоком: 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
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
	Печенье	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
	ИТОГО	495	18,02	15,55	79,05	402,25	444,03	337,61	272,61	7,18	0,29	12,37	112,75

5 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	B1	C	A								
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00								
	Консервы из рыбы	40																			
	Картофель	70																			
	Морковь	16																			
	Лук репчатый	9																			
	Крупа рисовая	5																			
Масло сливочное	3																				
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0								
874	Компот из свежих плодов:	200	0,2	0,2	22,3	110	12	2,4	0	0,8	0,02	0	0								
	Яблоки или груши	45,4																			
	Вода	172																			
	Сахар	24																			
	Кислота лимонная	0,2																			
	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: 12-17 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	250 100 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		
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0		
233	Компот из концентрата: сухофруктов Вода	200 12 200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0		
	ИТОГО	650	25,77	28,8	103,83	721,81	195,74	141,96	454,63	8,9	0,36	7,93	0,02		

8 день

Завтрак

День: среда

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A				
688	Макаронные изделия:	150															
	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	0,00	21,00			
437	Гуляш из мяса птицы:	80															
	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				
943	Хлеб пшеничный	25															
	Чай с сахаром:	200															
	Чай высшего сорта	2															
	Сахар	15															
	Лимон вода	5 200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ИТОГО	650	14,49	10,77	80	591,45	243,31	253,05	23,45	4	0,12	10,16	86,2				

Завтрак

День: пятница

Возрастная категория: 6.5-11 лет

10 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Пит	Белки				Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250		8,61		14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
	Консервы из рыбы	40												
	Картофель	70												
	Морковь	16												
	Лук репчатый	9												
	Крупа рисовая	5												
Масло сливочное	3													
	Хлеб пшеничный	25		1,98										
874	Компот из свежих плодов:	200		0,2		12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
	Яблоки или груши	45,4												
	Вода	172				22,3	110	12	2,4	0	0,8	0,02	0	0
	Сахар	24												
	Кислота лимонная	0,2												
	ИТОГО	675		18,82		186,61	661,47	116,39	65,17	377,83	4,66	0,22	8,23	0,02

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Пит	Белки				Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250		8,61		14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
	Консервы из рыбы	40												
	Картофель	70												
	Морковь	16												
	Лук репчатый	9												
	Крупа рисовая	5												
Масло сливочное	3													
	Хлеб пшеничный	25		1,98										
874	Компот из свежих плодов:	200		0,2		12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
	Яблоки или груши	45,4												
	Вода	172				22,3	110	12	2,4	0	0,8	0,02	0	0
	Сахар	24												
	Кислота лимонная	0,2												
	ИТОГО	675		18,82		186,61	661,47	116,39	65,17	377,83	4,66	0,22	8,23	0,02