

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Глядковская СШ»
Казаева М.Л. Казаева
 Приказ № 1 от 09.01.2023г.



Примерное десятидневное меню для учащихся 1-4 классов МКОУ «Глядковская СШ»

1-й день понедельник

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Суп вермишелевый с курицей	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Макаронные изделия отварные	688	150	5,52	4,52	26,44	168,45	-
Бефстроганов из мяса птицы	72	80/30	5,155	8,454	5,135	245,963	2,010
Кисель	648	200	0,00	0,60	15,3	49,60	5,6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Сок 0,2		1 шт.					
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Овощ свежий(огурец)	71	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94
Итого			20,145	17,994	83,235	770,263	18,8

2-й день вторник

Обед

Наименование блюда	№ рецептур	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Суп гороховый	102	250	9,83	8,88	16,8	169,34	11,17
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00
Котлета мясная	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12
Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Фрукт	368	100	0,48	0,36	12,36	56,4	6
Итого			36,61	25,61	120,4	927,69	18,37

3-й день среда

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Щи из свежей капусты	187	250	1,75	4,89	7,49	84,75	18,46
Рис отварной	304	150	5,56	5,37	36,68	209,7	0
Рыба тушёная с овощами	343	60/40	9,04	10,9	5,04	123,5	3,76
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14	28	0,00
Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Итого			23,77	26,33	86,31	696,59	27,92

4-й день четверг

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Суп рыбный	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25	9,11
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00
Голубцы ленивые	297	80	16,77	10,74	24,06	260,06	23,79
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Фрукт	368	100	0,48	0,36	12,36	56,4	6
Итого			39,88	26,63	110,68	936,46	38,9

5-й день пятница

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,4	10,03	11,55	171,04	16,04
Макаронные изделия отварные	688	150	5,52	4,52	26,44	168,45	-
Птица тушёная	301	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,02
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Салат из капусты с морковью	4	60	1,28	8,08	7,68	102	22,24
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Итого			37,41	38,73	82,45	884,79	38,3

6-й день понедельник

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Рассольник	98	250	6,36	8,9	11,81	158,34	13,72
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00
Гуляш из мяса говядины	437	80	6,03	12,54	4,62	125	0,42
Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
Бутерброд с повидлом	2	50/5	2,51	0,04	3,93	161	0,48
Салат из свежих огурцов и помидоров	19	60	0,96	8,08	7,6	99,2	11,3
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Итого			29,72	36,69	106,64	1062,49	27,3

7-й день вторник

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Суп гороховый	102	250	9,83	8,88	16,8	169,34	11,17
Макаронные изделия отварные	688	150	5,52	4,52	26,44	168,45	-
Котлета рыбная	255	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34
Кисель	648	200	0,00	0,00	15,3	49,60	5,6
Фрукт	368	100	0,48	0,36	12,36	56,4	6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Итого			32,83	19,04	56,65	745,09	23,11

8-й день среда

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Щи из свежей капусты и картофеля	187	250	1,75	4,89	7,49	84,75	18,46
Рис отварной	304	150	5,56	5,37	36,68	209,7	0
Рыба тушёная с овощами	343	60/40	9,04	10,9	5,04	123,5	3,76
Овощ свежий (огурец или томат)	71	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94
Сок фруктовый	389	200	1	0	20,2	84,8	4
Фрукт	368	100	0,48	0,36	12,36	56,4	6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Итого			24,61	23,1	100,99	760,65	35,16

9-й день четверг

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Рассольник	98	250	6,36	8,9	11,81	158,34	13,72
Гуляш из свинины	437	80/30	6,03	12,54	4,62	125	0,42
Макаронные изделия отварные	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00
Хлеб с сыром	3	50/5	5,8	8,3	14,83	157	0,11
Фрукт	368	100	0,348	0,36	12,36	56,4	6
Хлеб ржаной	7	60	2,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Компот из сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
Итого			30,59	36,14	112,91	953,69	21,33

10-й день пятница

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Суп вермишелевый с курицей	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0
Птица тушёная	301	80	17,65	14,58	4,70	221	0,02
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70
Фрукт	368	100	0,48	0,36	12,36	56,4	6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Итого			35,7	28,56	107,14	891,24	19,97