

Утверждаю:

Директор МКОУ «Глядковская СШ»

 М.Л. Казаева

Приказ № 1 от 09.01.2023г.



### Примерное меню для учащихся 5-11 классов МКОУ «Глядковская СШ»

1-й день понедельник

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Каша молочная манная	258	250	4,52	4,07	35,46	197	0,00
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый с курицей	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Макаронные изделия отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,00
Бефстроганов из мяса птицы	72	100	15,155	18,454	5,135	245,963	2,010
Кисель	648	200	0,00	0,00	15,3	49,60	5,6
Овощ свежий (огурец)	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5
хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
итого			36,875	32,94	143,325	1056,453	26,36

## 2-й день вторник

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	93	250	7,56	7,00	22,81	184,5	1,14
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	102	250	5,83	8,88	16,8	169,34	11,17
Каша гречневая рассыпчатая	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,00
Котлета мясная	608	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15
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
итого			45,16	35,95	159,35	1197,12	13,54

### 3-й день среда

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Каша молочная рисовая	253	200	9,68	8,85	49,37	226,5	1,42
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46
Рис отварной	304	180	3,65	5,37	36,68	209,7	0
Рыба тушёная с овощами	343	80	11,3	12	6,3	143	4,7
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб ржаной витаминизированный	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Итого			33,81	32,9	151,12	935,75	24,58

4-й день четверг

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Каша молочная пшённая	258	200	14,7	11,3	49,12	289	1,36
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00
<b>Обед</b>							
Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25	9,11
Каша гречневая рассыпчатая	679	180	8,95	6,73	43	276,53	0,00
Голубцы ленивые	297	100	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 витаминизированный	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Итого			56,46	38,96	180,8	1264	34,26

5-й день пятница

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г,	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Каша молочная овсяная	174	200	8,16	9,84	35,6	264	0,5
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,4	10,03	11,55	171,04	16,06
Макаронные изделия отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,00
Птица тушёная (бедро)	301	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,03
Сок фруктовый	389	200	1	0	20,2	84,8	4
Хлеб ржаной витаминизированный	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Итого			51,47	45,31	141,24	1242,03	16,59

## 6-й день понедельник

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Макароны отварные с сыром	206	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00
<b>Обед</b>							
Рассольник	96	250	6,36	8,9	11,81	158,34	13,72
Каша гречневая рассыпчатая	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,00
Бефстроганов из мяса птицы	72	100	15,155	18,454	5,135	245,963	2,010
Компот из сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
Фрукт	368	100	0,48	0,36	12,36	54,4	6
Хлеб ржаной витаминизированный	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Итого			49,1385	46,514	165,125	1337,233	22,95

**7-й день вторник**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	93	250	7,56	7,00	22,81	184,50	1,14
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	102	250	5,83	8,88	16,8	169,34	11,17
Макаронные изделия отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,00
Котлета рыбная	255	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,34
Кисель	648	200	0,00	0,00	15,3	49,60	5,6
Хлеб ржаной витаминизированный	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Итого			37,88	26,85	130,59	956,38	18,25

8 -й день среда

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Каша молочная манная	168	200	4,52	4,07	35,46	197,00	0,00
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный с повидлом	2	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46
Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,00
Рыба тушёная с овощами	343	80	11,3	12	6,3	143	4,7
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб ржаной витаминизированный	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Итого			28,02	31	146,39	1068,3	26,47



9-й день четверг

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г,	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Каша молочная пшённая	258	200	14,7	11,3	49,12	289	1,36
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00
<b>Обед</b>							
Рассольник	96	250	6,36	8,9	11,81	158,34	13,72
Макаронные изделия отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,00
Тефтели мясные	286	60	8,87	9,83	11,71	171	0,85
Компот из сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
Хлеб ржаной витаминизированный	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Итого			43,82	37,24	165,41	1158,48	17,01

10 -й день пятница

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Каша молочная овсяная	174	200	8,16	9,84	35,6	265	0,5
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный с повидлом	3	50/15	5,8	8,3	14,83	157	0,11
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый куриный	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Каша гречневая рассыпчатая	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,00
Птица тушёная	301	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,03
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
Итого			52,72	48,66	148,63	1276,17	9,43