



Утверждаю:

Директор МБОУ «Глядковская СШ»

М.Л. Казаева

Приказ № 98 от 30.08.2024

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

### 1-й день понедельник

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	3	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,11
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый с курицей	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
Бефстроганов из мяса птицы	72	100	5,155	8,454	5,135	245,963	2,010
Кисель	648	200	0,00	0,00	15,3	49,60	5,6
хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
<b>ИТОГО</b>			26,755	27,044	110,785	970,443	15,97

## 2-й день вторник

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с повидлом	2	40/20	2,94	4,64	16,38	184	0,11
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	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
Птица тушёная		100	19,3	16,00	0,06	221,44	2,08
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
<b>ИТОГО</b>			38,883	35,66	105,11	1007,72	14,44

### 3-й день среда

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	41	40/20	0,00	16,40	0,20	150,00	0,00
Кофейный напиток	379	200	3,17	2,68	15,9	100,6	1,3
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46
Рис отварной	304	200	4,87	7,17	48,8	279,6	0,00
Рыба тушёная с овощами	343	112	9,04	10,9	5,04	123,5	3,76
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
<b>ИТОГО</b>			22,99	42,76	93,81	875,05	23,52

#### 4-й день четверг

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Печенье со сливочным маслом	41	40/15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	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
Котлета мясная	608	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15
Кисель	648	200	0,00	0,00	15,3	49,6	5,6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
<b>ИТОГО</b>			37,27	39,7	103,87	971,23	14,86

## 5-й день пятница

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Бутерброд с повидлом	2	40/20	2,94	4,64	16,38	184	0,11
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	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
Птица тушёная		100	19,3	16,00	0,06	221,44	2,08
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
<b>ИТОГО</b>			39,42	35,68	100,12	996,72	16,99

**6-й день понедельник**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	3	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,11
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,4	10,03	11,55	171,04	16,06
Каша гречневая рассыпчатая	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,00
Бефстроганов из мяса птицы	72	100	5,155	8,454	5,135	245,963	2,010
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
<b>ИТОГО</b>			30,665	34,234	103,895	1015,133	18,18

**7-й день вторник**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Бутерброд с повидлом	2	40/20	2,94	4,64	16,38	184	0,11
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	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	100	14,99	5,06	9,59	143,75	1,03
Кисель	648	200	0,00	0,00	15,3	49,60	5,6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
<b>ИТОГО</b>			34,54	24,26	105,18	885,33	17,91

8 -й день среда

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	41	40/20	0,00	16,40	0,20	150,00	0,00
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
<b>Обед</b>							
Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25	9,11
Каша гречневая рассыпчатая	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,00
Птица тушёная		100	19,3	16,00	0,06	221,44	2,08
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
<b>ИТОГО</b>			41,06	48,25	97,74	1046,02	12,27



9-й день четверг

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Печенье со сливочным маслом	41	40/15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	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	462	100	10,42	15,23	12,08	201,6	0,45
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
<b>ИТОГО</b>			27,76	42,57	85,15	839,19	14,17

10 -й день пятница

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность(ккал)	ВитаминС(мг)
<b>завтрак</b>							
Бутерброд с повидлом	2	40/20	2,94	4,64	16,38	184	0,11
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый куриный	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Рис отварной	304	200	4,87	7,17	48,8	279,6	0,00
Рыба тушёная, с овощами	343	112	9,04	10,9	5,04	123,5	3,76
Кисель	648	200	0,00	0,00	15,3	49,60	5,6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
<b>ИТОГО</b>			23,7	26,27	118,04	850,33	17,72