

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора муниципального казенного  
образовательного учреждения  
Гладковской средней  
образовательной школы  
Т.С.Дольникова \_\_\_\_\_  
«31» августа 2022 г.

**МКУ «Управление образования администрации Саянского района»  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Гладковская средняя общеобразовательная школа  
Примерное десятидневное меню  
для питания учащихся в столовой МКОУ Гладковская СОШ  
на 2022-2023 учебный год**

663594, Красноярский край, Саянский район, с. Гладково, ул. Киселева, 18  
Тел. 8 (391 42) 33-2-26  
ИНН 2433002442/ КПП 243301001

с. Гладково

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: школьники 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша пшенная вязкая на молоке	316	12	13	64	432		2	70		168	276	75	<u>2</u>
15	Сыр порционно	35	3	3		41							5	
377	Чай с лимоном	222			15	61			1		5	8	4	<u>1</u>
338	Яблоко свежее	200			12	53								
ГП	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	<u>1</u>
<b>Итого за Завтрак</b>			22	18	124	758		2	71	1	270	284	105	<u>5</u>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2	5	14	114		24	10	2	50	60	28	1
268	Котлеты или биточки с соусом №330,331,332	120	2	3	9	71			3	1	31	12	3	
202	Макароны отварные	250	7	7	36	246				3	6	1		
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
ГП	хлеб пшеничный	70	16	5	107	536	1				296		32	5
338	Апельсин	200	1		8	38								
<b>Итого за Обед</b>			30	20	213	1172	1	26	13	7	408	80	80	7
<b>Итого за день</b>			55	39	383	2141	1	50	84	9	696	426	277	13

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: школьники 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
221	Омлет натуральный, запеченный	150	12	13	2	180			243	1	95	206	16	2
1	Бутерброд с маслом сливочным	70	1	1	9	45								
377	Чай с лимоном	222			15	61			1		5	8	4	1
ПР	Вафли	15	1	5	9	81			1	1	1	6	1	
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			13	14	48	360		2	2	1	11	22	8	1
<b>Обед</b>														
108	Суп картофельный с клецками	300	3	5	19	130		9	22	1	26	45	15	1
311	Гуляш из куриного филе	100	1	4	3	51		1			6	7	2	
302	Каша гречневая рассыпчатая	230	5	3	21	131			14		11	110	74	2
388	Напиток из шиповника	200			17	70								
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
ПР	Печенье	40	8	5	26	180		22			6			1
<b>Итого за Обед</b>			27	17	181	984	1	11	36	2	352	170	137	9
<b>Итого за день</b>			49	36	273	1600	1	35	38	3	369	192	145	11

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: школьники 11-18 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
171	Каша гречневая с молоком	310	9	5	32	205								
15	Сыр порционно	35	3	3		41							5	
377	Чай с лимоном	222			15	61			1		5	8	4	1
338	Апельсин	200			12	53								
ГП	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			19	10	104	584			1	1	102	8	30	3
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1	2	7	59			14		4	2		
278	Тефтели	107	8	8	7	131		1		1	9	86	13	1
312	Пюре картофельное	235	3	6	17	132		22			11	59	23	1
388	Напиток из шиповника	200			17	70								
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
ПР	Йогурт 5%	115	5	3	4	63		1			122		15	
<b>Итого за Обед</b>			33	24	181	1080	1	25	14	3	361	164	89	9
<b>Итого за день</b>			64	52	337	2084	1	26	44	10	618	215	139	12

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: школьники 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из птицы	230	12	22	54	462								
377	Чай с лимоном	222			15	61			1		5	8	4	1
ПР	Йогурт 5%	115	5	3	4	63		1			122		15	
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			19	24	115	750		2	1	1	107	16	28	3
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	300	2	3	16	104		15	18		26	72	27	1
290	Птица тушенная (соус №330)	120/100	16	16		203		2		1	15	1	16	1
302	Каша рассыпчатая	230	2	8	24	178								
388	Напиток из шиповника	200			17	70								
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
<b>Итого за Обед</b>			39	36	191	1246	1	67	18	2	355	81	94	8
<b>Итого за день</b>			61	61	348	2188	1	89	19	4	478	153	206	12

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: школьники 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
344	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/30	21	14	33	343								
377	Чай с лимоном	222			15	61			1		5	8	4	1
1	Бутерброд с маслом сливочным	70	1	1	9	45								
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			34	19	113	763		17	1	1	107	8	25	4
<b>Обед</b>														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8	7	13	144		17	12		22	115	29	2
143	Рагу из овощей	300	13	13	19	247		24		2	35	77	44	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200			25	100					10		2	
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
338	Апельсин	200	3	1	42	192		20		1	16	56	84	1
<b>Итого за обед</b>			39	25	178	1097	1	49	12	3	375	200	124	10
<b>Итого за день</b>			76	56	334	2153	1	66	15	6	485	225	151	14

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: школьники 11-18 лет

День: понедельник

Неделя:2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша рисовая молочная (вязкая)	316	7	6	51	301		1	39		140	103	16	
383	Какао с молоком сгущенным	200			15	61			1		5	8	4	1
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
1	Бутерброд с маслом сливочным	70	1	1	9	45								
338	Груша	200	1		8	38								
<b>Итого за Завтрак</b>			12	8	110	576		1	40		234	111	30	2
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2	4	11	91		19	8	2	40	48	22	1
291	Плов из птицы	230	12	22	54	462								
349	Компот из смеси сухофруктов	200			25	100					10		2	
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
338	Яблоки	200	1		8	38								
<b>Итого за обед</b>			25	17	195	1042	1	24	8	3	373	80	79	7
<b>Итого за день</b>			48	38	350	1961	1	26	135	3	903	379	138	9

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: школьники 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
204	Макароны отварные с сыром	250	14	16	43	381			25	3	8	3	10	
377	Чай с лимоном	222			15	61			1		5	8	4	1
ПР	Вафли	15	1	5	9	81			1	1	1	6	1	
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
<b>Итого за Завтрак</b>			22	23	113	750		2	27	5	116	25	39	3
<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с крупой и сайрой	300	2	3	13	85								
230	Рыба запеченная	106	1	9	4	101			19	2	5	4	1	
312	Пюре картофельное	235	3	6	17	132		22			11	59	23	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			25	100					10		2	
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
338	Апельсин	200	1		8	38								
<b>Итого за Обед</b>			25	23	190	1070	1	74	19	3	337	78	79	7
<b>Итого за день</b>			48	47	324	1914	1	86	46	9	491	135	142	15



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: школьники 11-18 лет

День: среда

Неделя:2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
399	Блинчики с джемом	138	4	13	33	266								
377	Чай с лимоном	222			15	61			1		5	8	4	1
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
389	Сок в ассортименте	200	1		18	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			23	28	102	754		3	27	2	125	27	44	4
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1	2	7	59			14		4	2		
268	Котлеты или биточки	120	12	5	44	266				1	5	ИЗ	13	2
302	Каша гречневая рассыпчатая	230	5	3	21	131			14		11	НО	74	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200			25	100					10		2	
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
ПР	Печенье	40	8	5	26	180		22			6			1
<b>Итого за Обед</b>			37	15	221	1175	1	1	29	2	335	239	136	10
<b>Итого за день</b>			69	48	367	2185	1	26	56	4	466	266	180	15

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: школьники 11-18 лет

День: четверг

Неделя:2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
290	Птица тушенная в соусе №330	120/100	12	12		151		1		1	12	1	12	1
202	Макароны отварные	250	6	6	30	205				2	5	1		
377	Чай с лимоном	222	2	1	17	88		1	11		65	53	11	1
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
338	Апельсин	200	1		8	38								
<b>Итого за Завтрак</b>			21	25	59	542		1	259		235	228	39	4
<b>Обед</b>														
108	Суп картофельный с клецками	300	6	5	16	129		10		1	16	34	15	1
278	Тефтели	107	8	8	7	131		1		1	9	86	13	1
312	Пюре картофельное	235	3	6	17	132		22			11	59	23	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			25	100					10		2	
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
338	Банан	200	1		8	38								
<b>Итого за Обед</b>			36	22	189	1101	1	198	92	3	387	188	104	9
<b>Итого за день</b>			69	65	300	2063	1	200	380	9	777	459	163	13

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: школьники 11-18 лет

День: пятница

Неделя:2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
312	Пюре картофельное	235	3	6	17	132		22			11	59	23	1
311	Гуляш из куриного филе	100	1	4	3	51		1			6	7	2	
377	Чай с лимоном	222			15	61			1		5	8	4	1
ГП	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
424	Булочка домашняя	70	7	15	48	357			29	6	33	43	5	
<b>Итого за Завтрак</b>			26	20	88	638		4	3	4	144	51	58	7
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	330	5	3	21	131		12		1	45	60	34	1
259	Жаркое по-домашнему	192	12	13	8	200		1	26	1	18	11	16	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			25	100					10		2	
ПР	хлеб пшеничный	70	2		13	63				1	8		11	1
<b>Итого за обед</b>			39	31	203	1224	1	31	49	4	391	136	117	9
<b>Итого за день</b>			67	51	307	1948	1	155	52	8	603	233	201	17
<b>Итого за период</b>			606	493	3323	20237	10	759	869	65	588	2683	174	131
<b>Среднее значение за период</b>			60,6	49,3	332,3	2023,7	1	75,9	86,9	6,5	88	687,4	13,1	13,1
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20, %</b>			60,6	104	132	115		168	30	106	94	57	104	157
<b>Суточная потребность в пищевых в-ах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>			46,2	47,4-59,2	201-251,2	1410-1762,5		36-45	420-525	6-7,5	660-825	660-825	150-187	7,2-9



