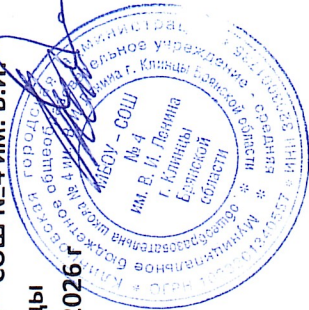


Утверждаю:

Директор МБОУ – СОШ №4 им. В.И.

Ленина г. Клинцы

А.В.Долонько 2026 г



2026–2027 учебный год

Примерное двенадцатидневное меню обучающихся МБОУ-СОШ №4

им.В.И.Ленина

Завтрак обучающихся из малообеспеченных семей

Первая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
273	150/10	Макароны отварные с сыром	2,20	3,40	14,7	100,9	0,09	0,07	13	21,27	0,59	
943	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	15	58	0,009	0	0	0	0,045	
	20	Батон подмосковный	1,30	0,20	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
		Пищевая ценность	3,70	3,60	39,10	202,90	0,16	0,08	13,00	25,43	2,90	

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
463	65/5	Сырники со стущ.молоком	9,49	9,17	8,74	153	0,6	0,28	0,47	17,6	0,78	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	5,8	0,045	
		Пищевая ценность	9,69	9,17	23,74	211	0,609	0,28	0,47	23,4	0,825	

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe	
601	125/25	Плов с мясом	18,22	18,32	24,61	309,1	0,13	0,136	9,09		39,03	1,47	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0		0	0,045	
	20	Хлеб пеклеваемый	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0		4,16	2,26	
		Пищевая ценность	19,72	18,52	42,1	377,83	0,129	0,097	9,09		9,96	3,775	

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe	
668	50	Котлета рубленая из цыпленка	5,3	4,07	7,67	84,5	0,04	0,04	0,27		20,26	0,69	
413	100	Макароны отварные	2,2	3,4	14,7	100,9	0,09	0,07	13		21,27	0,59	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0		0	0,045	
	20	Хлеб пеклеваемый	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0		4,16	2,26	
		Пищевая ценность	9	7,67	46,77	287,4	0,199	0,12	13,27		45,69	3,585	

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe	
501	25/40	Гуляш из свинины	11,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,08	0,73		0	0	
140	100	Каша гречневая вязкая	2,6	2,8	16,9	105	0,04	0,007	0		5,8	0,3	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0		0	0,045	
	20	Хлеб пеклеваемый	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0		4,16	2,26	
		Пищевая ценность	13,14	13,63	26,7	278,63	0,17	0,09	0,73		4,16	2,305	

Шестой день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
1033	100/3	Пельмени со сл.маслом	8,9	14,9	19,6	252	0,08	0,15	0	88,27	1,7
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0	0	0,045
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,08	0,013	0	5,175	2,82
		Пищевая ценность	10,4	15,415	43,65	363,2	0,25	0,163	0	93,445	4,565

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
140	150	Рисовая каша молочная	2,25	6	23,7	165,5	0,06	0,4	0	38,74	0,38
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0	0	0,045
	20	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	3,75	6,2	48,1	267,5	0,21	0,41	0	42,9	2,685

Второй день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
469	65/5	Запеканка твор.со сгущ.молоком	17,1	15,8	29	320	0,6	0,28	0,47	17,6	0,78
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	1,47	0,045
		Пищевая ценность	17,3	15,8	44	378	0,609	0,28	0,47	19,07	0,825

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
608	50	Котлета мясная	9,36	12,8	9,36	208,2	0,05	0,06	2,7	9	1,2	
140	100	Каша гречневая вязкая	2,6	2,8	16,9	105	0,04	0,007	0	5,8	0,3	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0	0	0,045	
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
		Пищевая ценность	13,46	15,8	50,66	415,2	0,24	0,077	2,7	18,96	3,805	

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
622	50	Оладьи из печени	14,1	12,8	5,2	194,25	0,05	0,08	0,008	8,74	1,5	
683	100	Макароны отварные	5,1	9,15	34,2	244,5	0,09	0,07	13	21,27	0,59	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0	0	0,045	
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
		Пищевая ценность	20,7	22,15	63,8	540,75	0,29	0,16	13,008	34,17	4,395	

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
510	50	Котлета рыбная	7,2	3	10,8	98,3	0,05	0,007	0,38	81	0,39	
140	100	Пюре картофельное	2,1	5,5	14,5	126	0,04	0,007	0	5,8	0,03	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0	0	0,045	
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
		Пищевая ценность	10,8	8,7	49,7	326,3	0,24	0,024	0,38	90,96	2,725	

Шестой день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
1033	100/3	Пельмени со сл.маслом	8,9	14,9	19,6	252	0,08	0,15	0	88,27	1,7
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0	0	0,045
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,08	0,013	0	5,175	2,82
		Пищевая ценность	10,4	15,1	44	354	0,25	0,163	0	93,445	4,565