

Утверждаю:

Директор МБОУ –СОШ №4 им.В.И.
Ленина г. Клины
А.В.Долонько 2026 г



2026–2027 учебный год
Примерное двенадцатидневное меню обучающихся МБОУ-СОШ №4 им.В.И. Ленина
Завтрак обучающихся детей СВО/платников

Первая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
637	90	Голень цыпленка отварная	15,7	8,9	0,4	144	0,11	0,16	3,6	18,6	1,4
413	100	Макароны отварные	5,1	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	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	22,3	0,2	59	490,5	0,254	0,17	3,645	34,15	4,615

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
463	100/20	Сырники со стущ.молоком	17,1	15,8	39	384	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	17,3	15,8	54	442	0,082	0,165	2,26	85,85	0,265

Третий день

Г р е т и и д е н ь												
№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C			
601	250	Плов из свинины с овощной нарезкой	17,29	15,12	44,84	374,4	0,109	0,08	15,23	12	0,9	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45	
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
		Пищевая ценность	18,79	15,32	69,24	476,4	0,178	0,09	15,23	16,16	3,61	

Четвертый день

Четвертый день											
№ п.п.	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
668	90	Котлета рублен.из цыплят	18,63	20,16	9	294,3	0,05	0,03	0,16	Ca	Fe
413	100	Макароны отварные	5,1	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	25,23	29,51	67,6	640,8	0,194	0,04	0,205	46,79	4,62

Пятый день

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
501	50/40	Гуляш из свинины	9,3	10,53	34,2	187	0,09	0,14	9,1	39	1,5
140	100	Каша гречневая вязкая	4,5	6,75	22,35	171	0,01	0	1,95	2,8	0,39
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45
	20	Хлеб пеклеваемый	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	15,3	17,48	80,95	460	0,16	0,15	11,05	45,96	4,15

Шестой день											
№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
1033	150/10	Пельмени со сл.маслом	13,35	22,35	29,4	378	0,16	0,3	0	88,27	1,7
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	14,85	22,55	53,8	480	0,16	0,31	0	92,43	4,41

Первый день											
№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
3	15\05\20	Бутерброд с сыром и маслом	14,7	9,6	17,3	194,5	0,13	0,18	4,15		
Стр.140	150	Каша рисовая вязкая	2,25	6	23,7	165,5	0,06	0,4		21,46	1,6
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	38,74	0,38
		Пищевая ценность	17,15	15,6	56	418	0,2	0,58	4,15	60,5	2,03

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Второй день									
			Пищевые вещества, г.			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C			
469	100/20	Запеканка со сгущ.молоком	17,1	15,8	29	320	0,073	0,165	2,26	Ca	Fe	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0			
		Пищевая ценность	17,3	15,8	44	378	0,082	0,165	2,26	85,85	0,265	

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
608	90	Котлета мясная	9,36	21,24	9,36	268,2	0,09	0,11	4,8	16,2	2,1
140	100	Каша гречневая вязкая	4,5	6,75	22,35	171	0,01	0	1,95	2,8	0,39
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,1	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	15,78	19,55	56,11	556,2	0,15	0	0	4,46	2,54

четвертый день											
№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
622	90	Оладьи из печени	16,92	15,39	6,21	233,1	0,39	12,99	15,15	12,84	0
683	100	Макароны отварные	5,1	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Хлеб пеклеванный	1,33	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	6,63	24,74	58,6	346,5	0,145	13	0,045	15,85	3,22

Пятый день												
№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
510	90	Котлета рыбная	11,7	13,92	13,68	176,4	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62	
140	100	Пюре картофельное	3,15	8,25	21,75	189	0,06	0,01	0	8,74	0,38	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05	
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
		Пищевая ценность	16,35	22,37	59,83	467,4	0,22	0,13	0,6	55,44	3,31	

Шестой день

№ рецепту р	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
1033	150/10	Пельмени со сл.маслом	13,35	22,35	29,4	378	0,16	0,3	0	88,27	1,7
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45
	20	Хлеб пеклеваемый	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	14,85	22,55	53,8	480	0,16	0,31	0	92,43	4,41