

Утверждаю:

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



2026–2027 учебный год

Примерное десятидневное меню обучающихся 3–4 классов

МБОУ –СОШ №4 им. В.И. Ленина г. Клинцы

Первая неделя

Первый день

№ рецепт ур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
										Ca	Fe
204	200/20	Суп картофельный с рисом и цыпленком	6,7	5,1	18,4	140	0,2	0,1	20	46	1,13
637	100	Голень цыпленка отварная	15,7	8,9	0,4	144	0,11	0,16	3,6	18,6	1,4
413	150	Макароны отварные	5,1	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	43,4	0	0	0	0,3	0
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
	750	Пищевая ценность	30,33	23,51	79,68	673,9	0,274	0,27	23,645	80,15	5,745

Второй день

№ рецепт ур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
										Ca	Fe
170	200/20/10	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	6,5	9,3	13,5	254	0,06	0,06	45	47	0,75
590	250	Жаркое с овощной нарезкой	18,24	9,47	22,8	323,1	0,2	0,08	2,73	0	0
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
	750	Пищевая ценность	26,24	18,97	60,7	679,1	0,329	0,15	47,73	51,16	3,055

Третий день

№ рецепт ур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
197	200/0/10	Рассольник Ленинградский на оульбоне со сметаной	7,5	8,6	20,5	183	0,13	0,08	28,7	24,3	0,92
601	300	Плов из свинины с овощной нарезкой	17,29	14,22	44,84	394,4	0,02	0,08	0,73	0	0
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		4,16	2,26
	730	Пищевая ценность	26,29	23,02	89,74	679,4	0,219	0,18	29,43	37,2	3,63

Четвертый день

№ рецепт ур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
206	200/20	Суп гороховый с цыпленком	10,4	11,76	22,4	194	0,12	0,08	20,4	28,4	0,9
668	90	Котлета рублен.с цыпленком	18,63	20,16	9	294,3	0,05	0,03	0,16	31,24	1
413	150	Макаронные отварные	5,1	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	13,4	0	0	0	0,3	0
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
	740	Пищевая ценность	36,96	41,43	92,28	848,2	0,314	0,12	20,605	75,19	5,52

Пятый день

№ рецепт ур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
187	200/20/10	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	6,5	8,4	10,4	166	0,07	0,06	31,6	36,8	1
591	50/40	Гуляш из свинины	9,1	10,53	34,2	188	0,09	0,14	9,1	39	1,5
140	150	Каша гречневая вязкая	4,5	6,75	22,35	171	0,01	0	1,95	2,8	0,39
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	43,4	0	0	0	0,3	0
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	1,95	2,8	0,39
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	750	Пищевая ценность	22,93	26,04	93,63	670,4	0,23	0,21	42,65	82,76	6,15

Вторая неделя

Первый день

№ рецепт ур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
204	200/20	Суп карт.с гречкой и цыпленком	6,7	5,1	18,4	140	0,2	0,1	20	46	1,13
601	300	Плов из свинины с овощной нарезкой	17,53	14,22	44,84	394,4	0,09	0,14	9,1	39	1,5
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
	700	Пищевая ценность	25,73	19,52	87,64	636,4	0,36	0,25	29,1	92,46	4,94

Второй день

№ ур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
170	200/20/10	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	6,5	9,3	13,5	154	0,06	0,06	45	47	0,75
501	50/40	Гуляш из свинины	9,1	10,53	31,2	187	0,02	0,08	0,73	0	0
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	13,4	0	0	0	0,3	0
413	150	Макароны отварные	2,1	5,15	14,2	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 пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	750	Пищевая ценность	20,53	25,34	85,58	700,9	0,225	0,15	45,775	62,85	3,97

Третий день

№ ур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
197	200/0/10	Рассольник "Ленинградский" на бульоне со сметаной	7,5	8,6	20,5	183	0,13	0,08	28,7	24,3	0,92
608	90	Котлета мясная	9,36	21,24	9,36	268,2	0,09	0,11	4,87	16,2	2,1
140	150	Каша гречневая вязкая	4,5	6,75	22,35	171	0,01	0	1,95	2,8	0,39
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	13,4	0	0	0	0,3	0
628	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
	730	Пищевая ценность	24,19	36,95	78,89	737,6	0,203	0,235	47,26	47,76	3,28

Четвертый день

№ рецепт ур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
187	200/20	Суп карт. с горохом и цыпленком	10,4	11,76	22,4	194	0,12	0,08	20,4	28,4	0,9
622	90	Оладьи из печени	16,92	15,39	6,21	233,1	0,09	0,11	4,8	16,2	2,1
683	150	Макаронные отварные	5,1	9,15	34,2	244,5	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
	750	Пищевая ценность	33,92	36,5	87,21	773,6	0,203	0,235	47,26	137,31	3,28

Пятый день

№ рецепт ур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
187	200/20/10	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	6,5	8,4	10,4	166	0,07	0,06	31,6	36,8	1
510	90	Котлета рыбная	11,7	7,92	13,68	176,4	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62
140	150	Пюре картофельное	3,15	8,25	21,75	189	0,06	0,01	0	8,74	0,38
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	13,4	0	0	0	0,3	0
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0	0,05
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	740	Пищевая ценность	24,18	24,93	72,51	646,8	0,38	0,19	32,2	92,24	4,31