

Утверждаю:

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



2026–2027 учебный год

Примерное двенадцатидневное меню обучающихся 5-11 классов МБОУ-СОШ №4

им.В.И.Ленина

Первая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
	15/3/20	Бутерброд с сыром и маслом сливоч	5,28	11,6	11,14	173,3	0,19	0,15	4,96	353,7	3,96
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	5,48	11,6	26,14	231,3	0,199	0,15	4,96	353,7	4,005

Второй день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
		Кондитерское изд.(печенье,конфета)	2,28	5,85	19,65	140	0,09	0,06	0	4,92	0,09
628	170	Сок фруктовый разлив	1	0	18,2	762	0,01	0	4	14	0,06
		Пищевая ценность	3,28	5,85	37,85	902	0,1	0,06	4	18,92	0,15

Третий день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
		Кондитерское изд.(печенье,конфета)	5,28	11,6	11,14	173,3	0,19	0,15	4,96	353,7	3,96
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	5,48	11,6	26,14	231,3	0,199	0,15	4,96	353,7	4,005

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
943	200	Кондитерское изд. (печенье, конфета)	2,28	5,85	19,65	140	0,09	0,15	4,96	353,7	3,96
		Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	2,48	5,85	34,65	198	0,099	0,15	4,96	353,7	4,005

Пятый день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
15/3/20	200	Бутерброд с сыром и маслом сливоч	5,28	11,6	11,14	173,3	0,19	0,15	4,96	353,7	3,96
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	5,48	11,6	26,14	231,3	0,199	0,15	4,96	353,7	4,005

Шестой день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
943	200	Кондитерское изд. (печенье, конфета)	6,5	4,2	67,3	293	0	0	0	0	0
		Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	6,7	4,2	82,3	351	0,09	0	0	0	0,045

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		
	15/3/20	Бутерброд с сыром и маслом сливоч	5,28	11,6	11,14	173,3	0,19	0,15	4,96	353,7	3,96
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	5,48	11,6	26,14	231,3	0,199	0,15	4,96	353,7	4,005

Второй день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
		Кондитерское изд.(печенье,конфета)	2,28	5,85	19,65	140	0,09	0,06	0	4,92	0,09
170		Сок фруктовый разлив	1	0	18,2	762	0,01	0	4	14	0,06
		Пищевая ценность	3,28	5,85	37,85	902	0,1	0,06	4	18,92	0,15

Третий день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
		Кондитерское изд.(печенье,конфета)	5,28	11,6	11,14	173,3	0,19	0,15	4,96	353,7	3,96
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	5,48	11,6	26,14	231,3	0,199	0,15	4,96	353,7	4,005

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
		Кондитерское изд.(печенье,конфета)	4,25	11	32	245	1,65	0,55	0	0,4	1,65
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	4,45	11	47	303	1,659	0,55	0	0,4	1,695

Пятый день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
	15/3 20.	Бутерброд с сыром и маслом сливоч	5,28	11,6	11,14	173,3	0,19	0,15	4,96	353,7	3,96
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,09	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	5,46	11,6	24,64	225,5	0,28	0,15	4,96	353,7	4,005

Шестой день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
		Кондитерское изделие(печенье,конфета)	6,5	4,2	67,3	293	0	0	0	0	0
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	6,7	4,2	82,3	351	0,009	0	0	0	0,045

#ИМЯ?