

Утверждаю:
 Директор МБОУ – СОШ №4 им. В.И. Ленина г. Клинцы
 А.В. Доломатов, 2026 г.



2026–2027 учебный год

Примерное десятидневное меню обучающихся 1–2 классов

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

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
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
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0		0		0,045
	30	Фрукт/сок/кондит.изделие	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5		25		0,02
	20	Хлеб пеклеваный	0,95	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0		4,16		2,26
	500	Пищевая ценность	22,25	18,25	67,6	530,5	0,264	0,17	8,645		59,15		4,635

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	100/20	Сырники со сгущ.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
	180	Сок 0,2/фрукт	0	0	23	122	0,04	0,01	8		40		0,4
	500	Пищевая ценность	17,3	15,8	77	564	0,122	0,175	10,26		125,85		0,665

Третий день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	
601	300	Плов из свинины с овощной нарезкой	17,29	15,12	44,84	374,4	0,109	0,08	15,23	12
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0,45
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16
	50	Фрукт/кондит.изделие	0,3	0	5,6	90	0,01	0	5	25
	570	Пищевая ценность	18,79	15,32	69,24	476,4	0,178	0,09	15,23	16,16
										3,61

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	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	31,24
413	150	Макароны отварные	5,1	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0,45
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	13,4	0,08	0	15	12
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16
	520	Пищевая ценность	26,56	29,67	69,88	654,2	0,274	0,04	15,21	58,79
										5,52

Пятый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	
501	50/40	Гуляш из свинины	9,3	10,53	34,2	187	0,09	0,14	9,1	39
140	150	Рис припущенный	4,5	6,75	22,35	171	0,01	0	1,95	2,8
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0,45
	40	Фрукт/кондит.изделие	0,3	0	5,6	90	0,01	0	5	25
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16
	500	Пищевая ценность	15,4	17,48	86,55	492	0,16	0,15	16,05	70,96
										4,15

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	Ca	Fe
3	15.05.2020	Бутерброд с сыром и маслом	14,7	9,6	17,3	194,5	0,13	0,18	4,15	21,46	1,6
Стр.140	150	Каша рисовая вязкая	2,25	6	23,7	165,5	0,06	0,4	0	38,74	0,38
943	210	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	100	Фрукт/сок/кондит.изделие	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	500	Пищевая ценность	17,45	15,6	64,6	458	0,21	0,58	9,15	85,5	2,05

Второй день

Второй день												
№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
469	100/20	Запеканка со сгущ.молоком	17,1	15,8	29	320	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	
	200	Сок 0,2	0	0	23	122	0,04	0,01	8	40	0,4	
	520	Пищевая ценность	17,3	15,8	67	500	0,049	0,01	8	40	0,445	

Третий день

Третий день												
№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
608	90	Котлета мясная	9,36	21,24	9,36	268,2	0,09	0,11	4,8	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	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05	
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	13,4	0,01		5	13	0	
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,1	0	4,16	2,26	
	520	Пищевая ценность	15,78	19,55	11,68	556,2	0,15	0	11,75	36,46	4,8	

Четвертый день

Четвертый день												
№ рецептур	Выход блюдо	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	

943	150	Макароны отварные		5,1	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	200	Чай с сахаром		0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Хлеб пеклеваннный		1,33	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	40	Фрукт/кондит.изделие		0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	500	Пищевая ценность		23,85	24,74	73,41	619,6	0,545	13	20,2	53,69	3,24

Пятый день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
510	90	Котлета рыбная	11,7	13,92	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	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05	
	60	овощная нарезка	1,33	0,16	22,28	13,4	0	0	0	0	0	
	20	Хлеб пеклеваннный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
	520	Пищевая ценность	17,68	22,53	82,11	480,8	0,22	0,13	0,6	55,44	3,31	