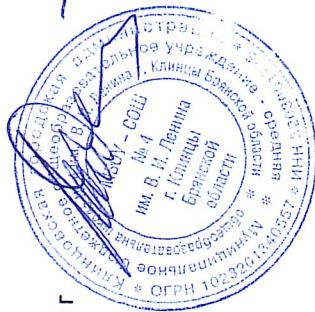


Утверждаю:
 Директор МБОУ –СОШ №4 им. В.И.
 Ленина г. Клинцы
 А.В.Долонько 2026 г



2026–2027 учебный год
Примерное двенадцатидневное меню обучающихся МБОУ-СОШ №4 им.В.И Ленина
Завтрак обучающихся из многодетных семей

Первая неделя
Первый день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
637	130	Голень цыпленка отварная	20,41	11,57	0,52	187,2	0,14	0,2	4,68	24,18	1,82
413	200	Макароны отварные	6,8	12,2	45,6	326	0,1	0	0,06	15,18	1,21
943	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	13,4	0	0	0	0,3	0
	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	30,04	0,2	72,8	628,6	0,309	0,21	4,74	43,82	5,335

Второй день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		
463	150/40	Сырники со сгущ.молоком	25,65	23,7	58,5	576	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
		Пищевая ценность	25,85	23,7	73,5	634	0,082	0,165	2,26	85,85	0,265

Третий день

Третий день												
№ п	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
601	300	Плов из свинины с овощной нарезкой	25,2	23,62	67,2	570	0,02	0,08	0,23	0	0	0
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0	0
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
		Пищевая ценность	26,7	23,82	91,6	672	0,089	0,09	0,23	4,16	2,71	

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	Ca	Fe	
668	100	Котлета рублен.из цыплят	20,7	22,4	10	327	0,055	0,033	0,17	34,71	1	
413	200	Макароны отварные	6,8	12,2	45,6	326	0,1	0	0,06	15,18	1,21	
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	13,4	0	0	0	0,3	0	
628	170	Сок фруктовый разлив	1	0	18,2	162	0,01	0	4	14	0,06	
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
		Пищевая ценность	31,13	34,96	85,48	872,4	0,225	0,043	4,23	68,35	4,53	

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	60/40	Гуляш из свинины	10,33	11,7	38	207,77	0,09	0,14	9,1	39	1,5	
140	200	Каша гречневая вязкая	6	9	29,8	228	0,01	0	1,95	2,8	0,39	
943	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	13,4	0	0	0	0,3	0	
	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0	
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
		Пищевая ценность	19,16	21,06	94,48	551,17	0,16	0,15	11,05	46,26	4,15	

Шестой день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
1033	200/10	Пельмени со сл.маслом	17,8	29,8	39,2	504	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
	100	Фрукт	0,6	0	11,2	180	0,01	0	5	25	0,02
		Пищевая ценность	19,3	30	63,6	606	0,16	0,31	0	92,43	4,43

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		
3	15\05\20	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	200/10	Каша рисовая вязкая	3	8	31,6	220,53	0,06	0,4	0	38,74	0,38
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,1	0	4,16	2,26
	100	Фрукт	0,6	0	11,2	180	0,01	0	5	25	0,02
		Пищевая ценность	19,2	17,8	73,3	517,03	0,26	0,68	4,15	64,66	4,29

Второй день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
469	150/30	Запеканка со сгущ.молоком	25,65	23,7	43,5	480	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
		Пищевая ценность	17,3	15,8	58,5	538	0,082	0,165	2,26	85,85	0,265

Третий день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	
608	100	Котлета мясная	10,4	23,6	10,4	298	0,09	0,11	4,8	16,2
140	200	Каша гречневая вязкая	6	9	29,8	228	0,01	0	1,95	2,8
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,1	0	4,16
	100	Фрукт	0,6	0	11,2	180	0,01	0	5	25
		Пищевая ценность	15,78	19,55	64,6	556,2	0,15	0	0	4,46

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	
622	100	Оладьи из печени	18,8	17,1	6,9	259	0,39	12,99	15,15	12,84
413	200	Макаронные отварные	6,8	12,2	45,6	326	0,1	0	0,06	15,18
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	13,4	0	0	0	0,3
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3
	20	Хлеб пеклеваный	1,33	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16
		Пищевая ценность	9,66	29,5	72,28	441,4	0,17	13	0,06	19,94

Пятый день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	
510	100	Котлета рыбная	13	15,46	15,2	196	0,09	0,11	0,6	42,24
140	200	Пюре картофельное	4,2	11	29	252	0,06	0,01	0	8,74
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	13,4	0	0	0	0,3
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16
		Пищевая ценность	20,03	26,82	70,88	563,4	0,22	0,13	0,6	55,74

Шестой день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1033	200/10	Пельмени со сл.маслом	17,8	29,8	39,2	504	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	
	100	Фрукт	0,6	0	11,2	180	0,01	0	5	25	0,02	
		Пищевая ценность	19,3	30	63,6	606	0,16	0,31	0	92,43	4,43	