

Утверждаю:
 Директор МБОУ – СОШ №2 им. А.И.
 Герцена г. Клинцы
 Л.А. Пинчукова 2023 г



2023–2024 учебный год
Примерное десятидневное меню обучающихся 1–2 классов МБОУ-СОШ №2 им.А.И.Герцена

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	Са	Fe
439	100	Голень цыпленка отварная	20,1	15,6	0,91	195,3	0,11	0,16	3,6	18,6	1,4
273	150	Макароны отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	100	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	27,13	21,95	47,66	551,8	0,27	0,17	8,645	59,5	4,635

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
297/294	100/20	Запеканка творожная/сырники со сгущ. молоком	17,3	12,2	30,13	296,07	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	200	Сок 0,2	0	0	23	92	0,04	0,01	8	40	0,4
		Пищевая ценность	17,48	12,2	66,63	440,27	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		В1	В2	С	Са	Fe
401	40/40	Гуляш из свинины	41,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,08	0,23	0	0
257	150	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	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
	70	Булочка	5,04	3,22	44,24	194,6	0	0	0	0	0
		Пищевая ценность	79,19	20,99	94,9	638,43	0,149	0,1	0,23	12,9	3,09

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
461	90	Котлета рублен. из цыплят	14,4	13,5	13,5	233	0,05	0,03	0,16	31,24	1
472	150	Пюре картофельное	3,28	5,11	22,09	151,42	0,17	0,13	26	42,54	1,18
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,45
	150	Банан свежий	2,25	0,75	31,5	144	0,08	0	15	12	0,9
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	21,41	19,56	89,99	624,62	0,369	0,17	41,16	89,94	5,79

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
403	125/40	Плов с мясом	16,2	8,85	28,35	262,5	0,09	0,14	9,1	39	1,5
585	200	Компот из свежих яблок	0,06	0	21,43	82,55	0,01	0	1,95	2,8	0,39
	75	Кекс "Изюминка"	4,5	15	43,5	330	0	0	0	0	0
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	22,06	24,05	102,68	719,05	0,16	0,15	11,05	45,96	4,15

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
3	15/5/20	Бутерброд с сыром и маслом	5,25	6,76	13,05	225,34	0,13	0,18	4,15	21,46	1,6
Стр.149	150/5	Каша рисовая вязкая	4,6	10,9	34,4	246	0,06	0,4	0	38,74	0,38
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	52	0,01	0	0	0,3	0,05
	150	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	11,65	35,22	80,45	607,34	0,27	0,59	9,15	89,66	4,31

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
297/294	100/20	Запеканка/сырники творожная со сгущ. молоком	17,3	12,2	30,13	296,07	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	200	Сок 0,2	0	0	23	92	0,04	0,01	8	40	0,4
		Пищевая ценность	17,48	12,2	66,63	440,27	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		В1	В2	С	Ca	Fe
416	90	Котлета мясная	14,49	10,91	18,15	256,6	0,09	0,11	4,8	16,2	2,1
257	150	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	100	Мандарины	0,5	0	27,6	110	0,01	0	5	13	0
		Пищевая ценность	19,09	15,05	86,21	595,6	0,15	0,12	9,8	38,24	2,53

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
425	101	Оладьи из печени	27,5	14,5	4,5	254	0,39	12,99	15,15	12,84	0
273	150	Макароны отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	150	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
		Пищевая ценность	34,55	20,85	52,75	616,3	0,545	13	20,195	53,69	3,24

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
324	90	Котлета рыбная	11,45	9,28	17,28	157,2	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62
472	150	Пюре картофельное	3,28	5,11	22,09	151,42	0,17	0,13	26	42,54	1,18
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	70	Булочка	5,04	3,22	44,24	194,6	0	0	0	0	0
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	21,27	17,81	108,01	605,22	0,33	0,25	26,6	89,24	4,11