



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №2 им.А.И.Герцена
г. Клинцы
Л.А. Пинчукова 2024 г.

2024–2025 учебный год

Примерное десятидневное меню обучающихся 1–2 классов

МБОУ-СОШ №2 им.А.И.Герцена

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		
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	2,1	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
	100	Фрукт/Конд.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
	570	Пищевая ценность	19,25	18,25	67,6	530,5	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		B1	B2	C		
469/463	100/20	Запеканка творожная/сырники со стущ. 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	0,122	0,175	10,26	125,85	0,665

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
601	280	Плов с мясом, овощн. нарезка	17,75	17,28	48,56	408	0,09	0,14	9,1	39	1,5
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
	500	Пищевая ценность	19,25	17,48	72,96	510	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		B1	B2	C	Ca	Fe
668	90	Котлета рублен. из цыплят	15,23	14,34	9	254,3	0,05	0,03	0,16	31,24	1
413	150	Макароны отварные	2,1	5,15	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	0,45
	60	Овощная нарезка	0,42	0,06	2,22	8,22	0,01	0	5	25	0,02
	20	Хлеб пеклеваемый	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	520	Пищевая ценность	19,25	19,75	69,82	609,02	0,204	0,04	5,205	71,79	4,67

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
591	50/40	Гуляш со свинины	9,1	10,53	34,2	187	0,09	0,14	9,1	39	1,5
Стр.140	150	Каша гречневая вязкая	4,5	6,25	22,25	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45
	100	Фрукт/Конд.изделие	0,3	0	5,6	90	0,01	0	5	25	0,02
	20	Хлеб пеклеваемый	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	560	Пищевая ценность	15,4	17,48	83,45	550	0,169	0,15	14,1	68,16	4,23

Вторая 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
3	15/5/20	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	150/5	Каша рисовая вязкая	2,25	6	23,7	165,5	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
	150	Фрукт/Конд.изделие	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	565	Пищевая ценность	18,75	15,8	74	502	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		B1	B2	C	Ca	Fe
469/463	100/20	Запеканка творожная/сырники 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	0,122	0,175	10,26	125,85	0,665

Третий день

Итого за день												
№ рецептур	Выход блюда	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	12,8	9,36	208,2	0,09	0,11		4,8	16,2	2,1
Стр.140	150	Каша гречневая вязкая	4,5	6,25	22,09	171	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
	100	Фрукт/Конд.изделие	0,5	0	27,6	110	0,01	0		5	13	0
	560	Пищевая ценность	15,86	19,75	83,45	556,2	0,15	0,12		9,8	38,24	2,53

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
622	90	Оладьи из пчени	13,85	13,55	6,21	233,1	0,39	12,99	15,15	12,84	0
683	150	Рис припущенный	3,6	6	37,05	220,5	0,17	0,13	26	42,54	1,18
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
	100	Фрукт/Конд.изделие	0,3	0	5,6	90	0,01	0	5	25	0,02
	560	Пищевая ценность	19,25	19,55	76,26	595,6	0,64	13,13	46,15	84,84	3,51

Пятый день

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
510	90	Котлета рыбная	11,7	7,92	13,68	176,4	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62
694	150	Пюре картофельное	3,15	8,25	21,13	189	0,17	0,13	26	42,54	1,18
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	70	Фрукт/Конд.изделие	2,9	3,22	24,24	94,6	0,01	0	5	25	0,02
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	530	Пищевая ценность	19,25	19,59	18,43	562	0,34	0,25	31,6	114,24	4,13