



2023–2024 учебный год
Примерное десятидневное меню обучающихся 3-4 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		B1	B2	C	Ca	Fe
136	250/25	Суп картофельный с рисом и цыпленком	6,2	7,3	16,6	149	0,2	0,1	20	46	1,13
0	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
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	33,03	29,25	55,66	660,8	0,274	0,27	23,645	80,15	5,745

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
100	250/25/10	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	6,28	7,3	10,7	133	0,06	0,06	45	47	0,75
	150/40	Жаркое	8,8	24	12,5	301,3	0,2	0,08	2,73	0	0
	30	Огурцы консервированные	0,84	0	0,39	4,8	0	0	0	0	0

	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	9,4	31,5	46,49	535,3	0,329	0,15	47,73	51,16	3,055

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
129	250/0/10	Рассольник «Ленинградский» на бульоне со сметаной	6,8	6,1	17,19	144,55	0,13	0,08	28,7	24,3	0,92
401	40/40	Гуляш из свинины	11,64	13,43	2,30	176,63	0,02	0,08	0,73	0	0
257	150	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
	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
		Пищевая ценность	23,82	23,87	67,85	588,38	0,279	0,18	29,43	37,2	4,01

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
138	250/20	Суп гороховый с цыпленком	7,71	6,15	22,94	171,86	0,12	0,08	20,4	28,4	0,9
461	90	Котлета рублен. из цыплят	14,4	13,5	13,5	233	0,05	0,03	0,16	31,24	1
402	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	52,5	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
		Пищевая ценность	26,87	24,96	81,43	652,78	0,409	0,25	46,56	106,34	5,79

Пятый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
120	250/25/10	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	6,2	6,4	10,1	118,5	0,07	0,06	31,6	36,8	1
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
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	23,76	15,45	69,28	507,55	0,23	0,21	42,65	82,76	6,15

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
137	250/25	Суп карт. с макаронами и цыпленком	6,2	7,3	16,6	149	0,2	0,1	20	46	1,13
403	125/40	Плов с мясом	16,2	8,85	28,35	262,5	0,09	0,14	9,1	39	1,5
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	52	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
		Пищевая ценность	23,9	16,35	69,35	507,5	0,36	0,25	29,1	92,46	4,94

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
100	250/25/10	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	6,28	7,3	10,7	133	0,06	0,06	45	47	0,75

401	40/40	Гуляш из свинины	11,64	13,43	2,30	176,63	0,02	0,08	0,73	0	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	52	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
		Пищевая ценность	24,67	27,08	52,65	625,63	0,225	0,15	45,775	62,85	3,97

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
129	250/0/10	Рассольник «Ленинградский» на бульоне со сметаной	6,8	6,1	17,19	144,55	0,13	0,08	28,7	24,3	0,92
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	52	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
		Пищевая ценность	25,08	19,7	84,93	525,07	0,203	0,235	47,26	137,31	3,28

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
120	250/25/10	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	6,2	6,4	10,1	118,5	0,07	0,06	31,6	36,8	1
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	52	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
		Пищевая ценность	40,45	17,25	54,25	688,8	0,605	13,06	46,795	65,49	4,22

Пятый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
138	250/25	Суп карт. с горохом и цыпленком	7,71	6,15	22,94	171,86	0,12	0,08	20,4	28,4	0,9
324	90	Котлета рыбная	11,45	9,28	17,28	157,2	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62
402	150	Пюре картофельное	3,28	5,11	22,09	151,42	0,17	0,13	26	42,54	1,18
	30	Огурцы консервированные	0,84	0	0,39	4,8	0	0	0	0	0
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
		Пищевая ценность	24,78	20,74	87,1	577,28	0,38	0,33	47	117,64	5,01