

Утверждаю:  
 Директор МБОУ-гимназии №1 им. Ю.А. Гагарина г.Клинцы  
 А.Г. Пчеленок 2022 г.



**2022–2023 учебный год**  
**Примерное десятидневное меню обучающихся 1–2 классов МБОУ-гимназия №1**  
**им.Ю.А.Гагарина**

**Первая 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
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
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>27,13</b>	<b>21,95</b>	<b>47,66</b>	<b>551,8</b>	<b>0,27</b>	<b>0,17</b>	<b>8,645</b>	<b>59,5</b>	<b>4,635</b>

**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
461	90	Котлета рублен. из цыплят	14,4	13,5	13,5	233	0,05	0,03	0,16	31,24	1
510	150	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
	30	Горошек зеленый консерв.	1,53	1,95	3,15	36	0,07	0,13	2,42	16,65	0,17
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
588	200	Компот из сухофруктов	0,06	0	21,43	82,6	0,01	0,03	1,95	2,8	0,39
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>21,19</b>	<b>19,79</b>	<b>72,94</b>	<b>566,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>4,53</b>	<b>63,95</b>	<b>4,2</b>

### 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
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
		<b>Пищевая ценность</b>	17,48	12,2	66,63	440,27	0,122	0,175	10,26	125,85	0,665

### 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
401	40/40	Гуляш из свинины	41,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,08	0,23	0	0
5	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	0,45
	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
		<b>Пищевая ценность</b>	50,62	20,53	71,95	637,13	0,244	0,09	15,275	27,55	4,52

### 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
		<b>Пищевая ценность</b>	22,06	24,05	102,68	719,05	0,16	0,15	11,05	45,96	4,15

## 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
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
		<b>Пищевая ценность</b>	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	Са	Fe
416	90	Котлета мясная	14,49	10,91	18,15	256,6	0,09	0,11	4,8	16,2	2,1
466	150	Рис припущенный	3,28	5,11	22,09	151,42	0,17	0,13	26	42,54	1,18
588	200	Компот из сухофруктов	0,06	0	21,43	82,6	0,01	0,03	1,95	2,8	0,39
	100	Мандарины	0,5	0	27,6	110	0,01	0	5	13	0
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		<b>Пищевая ценность</b>	19,63	16,22	98,67	414,62	0,34	0,28	37,75	78,7	5,93

## 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
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	0,2	0	15	52	0,01	0	0	0,3	0,05
	200	Сок фруктовый	1	0	27,4	110	0,04	0,01	8	40	0,4
		<b>Пищевая ценность</b>	18,5	12,2	72,53	458,07	0,123	0,175	10,26	125,85	0,67

## 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
425	101	Оладьи из печени	27,5	14,5	4,5	254	0,39	12,99	15,15	12,84	0
257	150	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
	200	Сок фруктовый	0	0	23	92	0,04	0,01	8	40	0,4
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		<b>Пищевая ценность</b>	32,7	18,84	62,36	561	0,55	13,02	23,15	65,74	3,04

## 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
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

		<b>Пищевая ценность</b>	21,27	17,81	108,01	605,22	0,33	0,25	26,6	89,24	4,11
--	--	-------------------------	-------	-------	--------	--------	------	------	------	-------	------