

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



**2022–2023 учебный год**  
**Примерное двенадцатидневное меню обучающихся МБОУ-гимназия №1**  
**им.Ю.А.Гагарина**  
**Завтрак обучающихся из малообеспеченных семей**

**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
451	50	Колбаса(отварная) Докторская	9,05	15,14	19,9	256	0,08	0,15	0	88,27	1,7
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
273	150	Макароны отварные	2,2	3,4	14,7	100,9	0,09	0,07	13	21,27	0,59
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>12,73</b>	<b>18,74</b>	<b>57,5</b>	<b>453,1</b>	<b>0,239</b>	<b>0,23</b>	<b>13</b>	<b>113,7</b>	<b>4,595</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	50	Котлета рубленая из цыпленка	5,3	4,07	7,67	84,5	0,04	0,04	0,27	20,26	0,69
257	100	Каша гречневая вязкая	2,6	2,8	16,9	105	0,04	0,007	0	5,8	0,3
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
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>9,38</b>	<b>7,07</b>	<b>47,47</b>	<b>285,7</b>	<b>0,149</b>	<b>0,057</b>	<b>0,27</b>	<b>30,22</b>	<b>3,295</b>

## Третий день

№ рецептур	Выход блюду	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
297	65/5	Запеканка твор. со сгуш. молоком	9,49	9,17	8,74	153	0,6	0,28	0,47	17,6	0,78
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,54	52,2	0,009	0	0	0	0,045
		<b>Пищевая ценность</b>	9,67	9,17	22,24	205,2	0,609	0,28	0,47	17,6	0,825

## Четвертый день

№ рецептур	Выход блюду	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
451	50	Котлета мясная	8,1	6,1	10,1	142,6	0,05	0,06	2,7	9	1,2
520	100	Макароны отварные	2,2	3,4	14,7	100,9	0,09	0,07	13	21,27	0,59
944	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
		<b>Пищевая ценность</b>	11,78	9,7	47,7	339,7	0,209	0,14	15,7	34,43	4,095

## Пятый день

№ рецептур	Выход блюду	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
401	25/40	Гуляш из свинины	11,64	13,43	2,30	176,63	0,02	0,08	0,73	0	0
685	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,09	0	0	0	0,045
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		<b>Пищевая ценность</b>	13,12	13,63	25,2	272,83	0,17	0,09	0,73	4,16	2,305





## Шестой день

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
403	150	Плов с цыпленком	18,22	18,32	24,61	309,1	0,13	0,136	9,09	39,03	1,47
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,09	0	0	0	0,045
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>19,7</b>	<b>18,52</b>	<b>47,51</b>	<b>405,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,146</b>	<b>9,09</b>	<b>43,19</b>	<b>3,775</b>