

Утверждаю:  
И.о.директора МБОУ – гимназии №1  
им. Ю.А. Гагарина г. Клинцы  
А.Г. Пчеленок 2021 г



**2021–2022 учебный год**  
**Примерное десятидневное меню обучающихся 1–4 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
6	25/2/25	Бутерброд с маслом, сыром	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,03	0,7	214,3	0
664	100/2	Пельмени отварные со сл. маслом	9,05	15,14	19,9	256	0,08	0,15	0	88,27	1,7
944	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
	50	Хлеб ржаной	2,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>18,4</b>	<b>25,12</b>	<b>75,56</b>	<b>610,2</b>	<b>0,299</b>	<b>0,205</b>	<b>5,7</b>	<b>337,92</b>	<b>7,415</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
498	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
	50	Горошек зеленый	1,53	1,95	3,15	36	0,07	0,13	2,42	16,65	0,17
	50	Хлеб	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
	200	Сок фруктовый	0	0	23	92	0,04	0,01	8	40	0,4
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>23,08</b>	<b>20,09</b>	<b>88,61</b>	<b>642</b>	<b>0,38</b>	<b>0,205</b>	<b>10,58</b>	<b>106,98</b>	<b>7,6</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
463	100/20	Сырники со сгущ. молоком	17,3	12,2	30,13	296,07	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
959	200	Какао с сгущ. молоком	4,9	5	32,5	190	0,03	0,02	1	121,94	0,51
	100	Киви	0,7	0	7,6	34	0,08	0	20	15	0,02
		<b>Пищевая ценность</b>	22,9	17,2	70,23	520,07	0,183	0,185	23,26	222,79	0,75

## 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
439	10	Цыпленок отварной	20,1	15,6	0,91	195,3	0,11	0,16	3,6	18,6	1,4
5	150	Макароньы отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
693	200	Кофейный напиток	1,4	1,6	17,32	85,85	0,03	0,075	0,65	60,3	0,075
	150	Банан свежий	2,25	0,75	31,5	144	0,08	0	15	12	0,9
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	32,25	24,6	88,48	755,45	0,455	0,26	19,295	112,64	8,935

## 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
645	100/40	Плов с мясом	16,2	8,85	28,35	262,5	0,09	0,14	9,1	39	1,5
631	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
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	24,01	24,35	116,78	785,05	0,26	0,165	11,05	52,15	7,54

## Вторая неделя

### Первый день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	90	Голень цыпленка отварная	20,1	15,6	0,91	195,3	0,11	0,16	3,6	18,6	1,4
5	150	Макароны отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	200	Сок	1	0	27,4	110	0,04	0,01	8	40	0,4
	100	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	40	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	29,9	22,25	75,66	605,6	0,395	0,42	16,645	105,34	8,38

### Второй день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
451	90	Котлета мясная	14,49	10,91	18,15	256,6	0,09	0,11	4,8	16,2	2,1
520	150	Рис припущенный	3,28	5,11	22,09	151,42	0,17	0,13	26	42,54	1,18
639	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
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	21,58	16,52	112,77	710,62	0,44	0,52	37,75	84,89	9,32

### Третий день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
463	100/20	Сырники со сгущ. молоком	17,3	12,2	30,13	296,07	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	52	0,01	0	0	0,3	0,05
	100	Йогурт	2,4	2,5	16,7	100	0	0	0,02	0,27	0,72
		<b>Пищевая ценность</b>	19,9	14,7	61,83	448,07	0,083	0,165	2,28	86,42	0,99

**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
	101	Оладьи из печени	27,5	14,5	4,5	254	0,39	12,99	15,15	12,84	0
510	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
	150	Банан свежий	2,25	0,75	31,5	144	0,08	0	15	12	0,9
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>36,9</b>	<b>19,89</b>	<b>107,96</b>	<b>771</b>	<b>0,73</b>	<b>13,26</b>	<b>38,15</b>	<b>83,93</b>	<b>7,33</b>

**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
310	90	Котлета рыбная	11,45	9,28	17,28	157,2	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62
520	150	Пюре картофельное	3,28	5,11	22,09	151,42	0,17	0,13	26	42,54	1,18
685	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
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>23,22</b>	<b>18,11</b>	<b>122,11</b>	<b>671,22</b>	<b>0,43</b>	<b>0,49</b>	<b>26,6</b>	<b>95,43</b>	<b>7,5</b>