



Утверждаю:

Директор МБОУ гимназия №1

им. Ю.А.Гагарина

Пчеленок А.Г.

2021 г

2021–2022 учебный год

Примерное десятидневное меню обучающихся 1–4 классов МБОУ гимназия №1

Первая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
137	250/25	Суп картофельный с макар. и цыпл	7,1	4,6	21,1	147	0,055	0,04	9,4	17,5	0,5
664	100/2	Пельмени отварные со сл. маслом	9,05	15,14	19,9	256	0,08	0,15	0	88,27	1,7
	200	Сок фруктовый	0	0	23	92	0,04	0,01	8	40	0,4
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	19,4	20,24	87,5	605	0,335	0,225	17,4	156,12	8,25

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
131	250/25/10	Рассольник "Ленинградский" с цыпл. и смет.	6,8	6,1	17,19	144,55	0,13	0,08	28,7	24,3	0,92
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
944	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	28,53	24,24	93,15	710,75	0,409	0,145	28,9	74,63	7,995

Третий день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
110	250/25/10	Борщ из св. капусты с карт., цыпл. и см	6,28	7,3	10,7	133	0,06	0,06	45	47	0,75
362	100/15	Запеканка творож. с молок. сгущ	10,05	7,3	27,1	212	0,05	0,05	1,36	86,41	0,61
944	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	19,76	15,1	74,8	507,2	0,279	0,135	46,4	143,76	7,055

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
124	250/25/10	Щи из св. капусты с цыпл. и смет.	6,2	6,4	10,1	118,5	0,07	0,06	31,6	36,8	1
439	100	Цыпленок отварной	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	0,05	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
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	36,2	30,25	67,08	729,95	0,445	0,32	35,9	137,44	9,035

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
139	250/25	Суп карт. с горохом и цыпл.	7,71	6,15	22,94	171,86	0,12	0,08	20,4	28,4	0,9
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
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	27,22	15,5	96,22	626,91	0,38	0,245	31,5	80,55	8,44

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
138	250/25	Суп карт. с рисом и цыпл.	6,2	7,3	16,6	149	0,2	0,1	20	46	1,13
439	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	0,05	11,39	0,91
944	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	40	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	34,98	29,55	69,76	656,8	0,554	0,51	23,6	86,34	9,135

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
124	250/25/10	Щи из св. капусты с цыпл. и смет.	6,2	6,4	10,1	118,5	0,07	0,06	31,6	36,8	1
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
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	27,28	22,92	95,27	719,12	0,5	0,58	64,4	108,69	10,32

Третий день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
110	250/25/10	Борщ из св. капусты с карт., цыпл. и смет.	6,28	7,3	10,7	133	0,06	0,06	45	47	0,75
362	100/15	Запеканка творож. с молок. сгущ	10,05	7,3	27,1	212	0,05	0,05	1,36	86,41	0,61
944	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	19,76	15,1	74,8	507,2	0,279	0,36	46,4	143,76	7,055

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
138	250/25	Суп карт. с перл. кр. и цыпл.	7,11	4,7	20,1	145,03	0,13	0,2	25	19,9	0,95
468	75	Оладьи из печени	14,1	12,8	5,2	194,25	0,05	0,08	0,01	8,74	1,5
510	150	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
944	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	28,54	22,14	87,76	672,48	0,409	0,54	25	47,73	8,525

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
139	250/25	Суп карт. с горохом и цыпл.	7,71	6,15	22,94	171,86	0,12	0,08	20,4	28,4	0,9
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	200/9	Чай с сахаром и лимоном	0,3	0	15,2	60	0	0	2,9	8,05	0,9
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	25,99	21,04	101,01	650,48	0,54	0,57	49,9	131,58	9,25