

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



**2022–2023 учебный год**  
**Примерное двенадцатидневное меню обучающихся 3-4 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
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
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>33,03</b>	<b>29,25</b>	<b>55,66</b>	<b>660,8</b>	<b>0,274</b>	<b>0,27</b>	<b>23,645</b>	<b>80,15</b>	<b>5,745</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
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
461	90	Котлета рублен. из цыплят	14,4	13,5	13,5	233	0,05	0,03	0,16	31,24	1

257	150	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
	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
		<b>Пищевая ценность</b>	26,58	23,94	79,05	644,75	0,309	0,13	28,86	68,44	4,605

### 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
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
294/297	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
	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
		<b>Пищевая ценность</b>	25,06	19,7	63,73	525,27	0,202	0,235	47,26	137,01	3,68

### 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
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	0,18	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
		<b>Пищевая ценность</b>	26,08	25,93	63,39	665,29	0,284	0,17	21,171	43,95	4,52

**Пятый день**

№ рецептур	Выход блюда	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
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>23,76</b>	<b>15,45</b>	<b>69,28</b>	<b>507,55</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>42,65</b>	<b>82,76</b>	<b>6,15</b>

**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
674	25/20	Бутерброд с ветчиной	5,0	4,1	12,25	104	0,076	0,158	0,1	4,66	0,39
628	200	Чай с сахаром	0,3	0	15,2	60	0	0	2,9	8,05	0,9
274	150/10/30	Макароны с сыром	11,1	13,3	33,75	301,2	0,5	0,03	0,1	14	0,9
	150	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>16,7</b>	<b>17,4</b>	<b>69,8</b>	<b>505,2</b>	<b>0,586</b>	<b>0,188</b>	<b>8,1</b>	<b>51,71</b>	<b>2,21</b>



## 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
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>23,9</b>	<b>16,35</b>	<b>69,35</b>	<b>507,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,25</b>	<b>29,1</b>	<b>92,46</b>	<b>4,94</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
120	250/25/10	Щи из св. капусты с цыпленком и сметаной	6,2	6,4	10,1	118,5	0,07	0,06	31,6	36,8	1
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
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>25,33</b>	<b>22,62</b>	<b>81,17</b>	<b>653,12</b>	<b>0,4</b>	<b>0,34</b>	<b>64,35</b>	<b>102,5</b>	<b>6,93</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
110	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

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	0,2	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
		<b>Пищевая ценность</b>	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
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
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
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
		<b>Пищевая ценность</b>	39,7	24,94	71,55	665,65	0,654	13,09	43,85	50,34	3,61

#### 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
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
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>	55,85	23,96	130,95	777,08	0,45	0,33	47	117,61	5,01

**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
664	150/7/100	Пельмени отварные	9,05	15,14	19,9	256	0,08	0,15	0	88,28	1,7
629	200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,3	0	15,2	60	0	0	2,9	8,05	0,9
	200	Сок фруктовый	1	0	27,4	110	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>	<b>11,65</b>	<b>15,16</b>	<b>71,9</b>	<b>470</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>10,9</b>	<b>140,49</b>	<b>5,26</b>