



Утверждаю:

МБОУ - СОШ Директор МБОУ СОШ №7 г. Клининцы

№ 7 В.Н. Кравченко

## 2022-2023 учебный год

### Примерное двенадцатидневное меню учащихся МБОУ СОШ №7

#### Первая неделя

##### Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
3	20/25	Бутерброд с сыром	5,88	5,8	11	118,18	0,038	0,07	0,14	180,5	0,44	
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05	
		Пищевая ценность	6,08	5,8	26	176,18	0,048	0,07	0,14	180,8	0,49	

##### Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
42		Печенье	2,52	8	28,14	193,2	0,13	0,08	0	6,89	1,26	
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05	
		Пищевая ценность	2,72	8	43,14	251,2	0,14	0,08	0	7,19	1,31	

##### Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
80		Булочное изделие	6,8	5,2	45,2	260	0,112	0,004	0	14,4	0,74	
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05	
		Пищевая ценность	7	5,2	60,2	318	0,122	0,004	0	14,7	0,79	

##### Четвертый день

№	Выход	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные		
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	

рецептур	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
3 20/25	Бутерброд с сыром	5,88	5,8	11	118,18	0,038	0,07	0,14	180,5	0,44
685 200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	Пищевая ценность	6,08	5,8	26	176,18	0,048	0,07	0,14	180,8	0,49

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные		
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	Са
80		Булочное изделие	6,8	5,2	260	0,112	0,004	0	14,4	0,74
685 200		Чай с сахаром	0,2	0	58	0,01	0	0	0,3	0,05
		Пищевая ценность	7	5,2	318	0,122	0,004	0	14,7	0,79

Шестой день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные		
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	Са
30		Конфета вафельная	1,65	9	17,4	0,1	0,06	0	6	1,2
685 200		Чай с сахаром	0,2	0	58	0,01	0	0	0,3	0,05
		Пищевая ценность	1,85	9	214	0,11	0,06	0	6,3	1,25

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные		
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	Са
3 20/25	Бутерброд с сыром	5,88	5,8	11	118,18	0,038	0,07	0,14	180,5	0,44
685 200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	Пищевая ценность	6,08	5,8	26	176,18	0,048	0,07	0,14	180,8	0,49

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные		
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	Са
80		Булочное изделие	6,8	5,2	260	0,112	0,004	0	14,4	0,74
685 200		Чай с сахаром	0,2	0	58	0,01	0	0	0,3	0,05
		Пищевая ценность	7	5,2	318	0,122	0,004	0	14,7	0,79

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	B1	B2	Ca	Fe	
685	42	Печенье	2,52	8	28,14	193,2	0,13	0,08	0	0,13	0,08	0	6,89	1,26
	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,01	0	0	0,3	0,05
		Пищевая ценность	2,72	8	43,14	251,2	0,14	0,08	0	0,14	0,08	0	7,19	1,31

**Четвертый день**

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	B1	B2	Ca	Fe	
685	80	Булочное изделие	6,8	5,2	45,2	260	0,112	0,004	0	0,112	0,004	0	14,4	0,74
	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,01	0	0	0,3	0,05
		Пищевая ценность	7	5,2	60,2	318	0,122	0,004	0	0,122	0,004	0	14,7	0,79

**Пятый день**

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	B1	B2	Ca	Fe	
3	20/25	Бутерброд с сыром	5,88	5,8	11	118,18	0,038	0,07	0,14	0,038	0,07	0,14	180,5	0,44
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,01	0	0	0,3	0,05
		Пищевая ценность	6,08	5,8	26	176,18	0,048	0,07	0,14	0,048	0,07	0,14	180,8	0,49

**Шестой день**

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	B1	B2	Ca	Fe	
31		Зефир в шоколаде	0,62	3,41	22,32	124	0	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0,7
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,01	0	0	0,3	0,05
		Пищевая ценность	0,82	3,41	37,32	182	0,01	0	0,1	0,01	0	0,1	0,5	0,75