



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №7 г. Клинцы
В. Н. Кравченко
2023 г.

2023–2024 учебный год
Примерное двенадцатидневное меню обучающихся МБОУ СОШ №7
Завтрак обучающихся из малообеспеченных семей

Первая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1033	100/3	Пельмени отварные со сл. маслом	9,05	15,14	19,9	256	0,08	0,15	0	88,27	1,7
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	25	Хлеб ржаной	1,65	0,275	10,25	55	0,08	0,013	0	5,175	2,82
		Пищевая ценность	10,88	15,415	43,65	363,2	0,169	0,163	0	93,445	4,565

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
667	50	Котлета рубленая из цыпленка	5,3	4,07	7,67	84,5	0,04	0,04	0,27	20,26	0,69
681	100	Каша гречневая вязкая	2,6	2,8	16,9	105	0,04	0,007	0	5,8	0,3
859	180	Компот из свежих яблок	0,06	0	21,43	82,55	0,01	0	1,95	2,8	0,39
	25	Хлеб ржаной	1,65	0,275	10,25	55	0,08	0,013	0	5,175	2,82
		Пищевая ценность	9,61	7,145	56,25	327,05	0,17	0,06	2,22	34,035	4,2

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
469	80/10	Залежанка твор. со сгущ. молоком	9,49	9,17	8,74	153	0,6	0,28	0,47	17,6	0,78
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	9,67	9,17	22,24	205,2	0,609	0,28	0,47	17,6	0,825

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
608	50	Котлета мясная	8,1	6,1	10,1	142,6	0,05	0,06	2,7	9	1,2
694	100	Картофельное пюре	2,2	3,4	14,7	100,9	0,09	0,07	13	21,27	0,59
958	180	Кофейный напиток	1,4	1,6	17,32	85,85	0,03	0,075	0,65	60,3	0,075
	25	Хлеб ржаной	1,65	0,275	10,25	55	0,08	0,013	0	5,175	2,82
		Пищевая ценность	13,35	11,375	52,37	384,35	0,25	0,218	16,35	95,745	4,685

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
601	100/25	Плов с мясом	16,2	8,85	28,35	262,5	0,09	0,14	9,1	39	1,5
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,09	0	0	0	0,045
	25	Хлеб ржаной	1,65	0,275	10,25	55	0,08	0,013	0	5,175	2,82
		Пищевая ценность	18,03	9,125	52,1	369,7	0,26	0,153	9,1	44,175	4,365

		Пищевая ценность	12,304	10,475	65,33		423,9	0,153	0,073	4,546	18,165	4,6

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
469	80/10	Запеканка твор. со сгуш. молоком	9,49	9,17	8,74	153	0,6	0,28	0,47	17,6	0,78
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,09	0	0	0	0,045
		Пищевая ценность	9,67	9,17	22,24	205,2	0,69	0,28	0,47	17,6	0,825

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
622	50	Оладьи из печени	13,75	7,25	2,25	127	0,195	6,5	7,5	6,42	3
681	100	Каша гречневая вязкая	2,6	2,8	16,9	105	0,04	0,007	0	5,8	0,3
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52	0,09	0	0	0	0,045
	25	Хлеб ржаной	1,65	0,275	10,25	55	0,08	0,013	0	5,175	2,82
		Пищевая ценность	18,18	10,325	42,9	339	0,405	6,52	7,5	17,395	6,165

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
510	50	Котлета рыбная	7,2	3	10,8	98,3	0,05	0,007	0,38	81	0,39
694	100	Картофельное пюре	2,2	3,4	14,7	100,9	0,09	0,07	13	21,27	0,59
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,09	0	0	0	0,045
	25	Хлеб ржаной	1,65	0,275	10,25	55	0,08	0,013	0	5,175	2,82

		Пищевая ценность	11,23	6,675	49,25	306,4	0,31	0,09	13,38	107,445	3,845

Шестой день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
645	150	Плов с цыпленком	18,22	18,32	24,61	309,1	0,13	0,136	9,09	39,03	1,47
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,09	0	0	0	0,045
	25	Хлеб ржаной	1,65	0,275	10,25	55	0,08	0,013	0	5,175	2,82
		Пищевая ценность	20,05	18,595	48,36	416,3	0,3	0,149	9,09	44,205	4,335