



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

2023–2024 учебный год
Примерное двенадцатидневное меню учащихся МБОУ СОШ №7

Первая неделя

Первый день

№2022 рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		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
943	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 блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
42		Печенье	2,52	8	28,14	193,2	0,13	0,08	0	6,89	1,26
943	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 блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
80		Булочное изделие	6,8	5,2	45,2	260	0,112	0,004	0	14,4	0,74
943	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	
---	-------	--------------	----------------------	--	--	----------------	--------------	--	--	-------------	--

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	42	Печенье	2,52	8	28,14	193,2	0,13	0,08	0	6,89	1,26
943	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

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	80	Булочное изделие	6,8	5,2	45,2	260	0,112	0,004	0	14,4	0,74
943	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

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		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
943	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

Шестой день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	31	Зефир в шоколаде	0,62	3,41	22,32	124	0	0	0,1	0,2	0,7
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
		Пищевая ценность	0,82	3,41	37,32	182	0,01	0	0,1	0,5	0,75

рецептур	блюдо	наименование	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	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
943	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 блюдо	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
943	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

Шестой день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	30	Конфета вафельная	1,65	9	17,4	156	0,1	0,06	0	6	1,2
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
		Пищевая ценность	1,85	9	32,4	214	0,11	0,06	0	6,3	1,25

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюдо	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
943	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 блюдо	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
943	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

Третий день