



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

2023–2024 учебный год  
 Обед учащихся группы продленного дня, ОВЗ, СВО.

**Первая неделя**

**Первый день**

№ 2022 рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
208	250/125	Суп картофельный с цыпленком и макаронами	7,1	4,6	21,1	208	0,055	0,04	9,4	17,5	0,5
476	75	Филе рыбы припущ.	14,55	6,6	0	76	0,14	0,13	26	52,54	1,18
323	130	Картофель тушеный, огурец консерв.	2,3	1,9	15,8	91,7	0,05	0,007	0	4,9	0,3
	200	Нектар	1	0	18,2	76	0,01	0	4	14	0,6
	50	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,4	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>28,2</b>	<b>13,6</b>	<b>78,6</b>	<b>561,7</b>	<b>0,415</b>	<b>0,202</b>	<b>39,4</b>	<b>99,34</b>	<b>8,23</b>

**Второй день**

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
197	250/25/10	Рассольник "Петербургский" со сметаной и цыпленком	8	8,1	16,4	159	0,11	0,07	23,2	24,4	1,12
608	75	Котлета мясная	12,15	9,15	15,15	213,9	0,075	0,09	4,05	13,5	1,8
688	100/30	Макароны отварные, горошек зел. консерв.	3,6	2,9	23,7	137,5	0,07	0,01	0	7,3	0,5

943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,5
	50	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,4	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>27,2</b>	<b>20,65</b>	<b>93,75</b>	<b>678,4</b>	<b>0,425</b>	<b>0,195</b>	<b>27,25</b>	<b>55,9</b>	<b>9,57</b>

**Третий день**

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
170	250/25/10	Борщ из св. капусты с картофелем, со сметаной и цыпленком	7,5	7,5	12,15	202	0,06	0,05	36,36	42,62	1
465	180	Плов с цыпленком, помидор свежий	18,2	18,3	24,6	309,1	0,09	0,14	9,1	39	1,5
958	200	Кофейный напиток	1,4	1,6	17,32	85,85	0,03	0,075	0,65	0,03	0,075
	50	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,4	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>30,35</b>	<b>27,9</b>	<b>77,57</b>	<b>706,95</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>46,11</b>	<b>92,05</b>	<b>8,225</b>

**Четвертый день**

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
187	250/25/10	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной и цыпленком	6,1	7,54	8,4	179,4	0,07	0,05	31,5	36,5	0,97
622	50	Оладьи из печени	6,8	7,8	1,14	102,2	0,03	0,06	0,005	5,8	1
681	100	Каша гречневая, вязкая	2,6	2,8	16,9	105	0,04	0,007	0	5,8	0,3
859	200	Компот из свежих яблок	0,06	0,06	21,43	0,01	0,009	0	19,5	2,8	39
	50	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,4	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>18,81</b>	<b>18,7</b>	<b>71,37</b>	<b>496,61</b>	<b>0,309</b>	<b>0,367</b>	<b>51,005</b>	<b>61,3</b>	<b>46,92</b>

**Пятый день**

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
206	250/25	Суп картофельный с горохом и цыпленком	9,2	6,6	17,9	205,86	0,012	0,08	20,35	28,24	1,2
637	60	Цыпленок отварной	15	12,76	0,68	146,56	0,083	0,12	2,7	13,97	1,06
708	100	Капуста тушеная	2,51	3,05	10,3	78,58	0,05	0,06	27,8	62,9	0,8
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	50	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,23	0	10,4	5,66
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>30,16</b>	<b>22,91</b>	<b>67,38</b>	<b>599</b>	<b>0,315</b>	<b>0,49</b>	<b>50,85</b>	<b>115,81</b>	<b>8,77</b>

## Вторая неделя

### Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
204	250/25	Суп картофельный с рисом и цыпленком	6,2	4,5	14,7	178,4	0,1	0,05	19,6	45	1,12
590	150	Жаркое по-домашнему	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	0,03	5,61	19,44	2,52
	200	Нектар	1	0	18,2	76	0,01	0	4	14	0,6
	50	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,4	2,83
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>27,66</b>	<b>9,67</b>	<b>70,12</b>	<b>530,03</b>	<b>0,4</b>	<b>0,105</b>	<b>29,21</b>	<b>88,84</b>	<b>7,07</b>

### Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
187	250/25/10	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной и цыпленком	6,1	7,54	8,4	179,4	0,07	0,05	31,5	36,5	0,97
510	75	Котлета рыбная	10,73	4,52	16,2	147,4	0,08	0,1	0,57	121,5	0,58
694	130	Картофельное пюре, горошек зел. конс.	2,2	3,4	14,7	100,9	0,09	0,07	13	21,27	0,59
958	200	Кофейный напиток	1,4	1,6	17,32	85,85	0,03	0,075	0,65	60,3	0,08
	50	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,4	5,65

		Пищевая ценность	23,68	17,56	80,12	623,55	0,43	0,32	45,72	249,97	7,87

**Третий день**

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
170	250/25/10	Борщ из св. капусты с картофелем, со сметаной и цыпленком	7,5	7,5	12,15	202	0,06	0,05	36,36	42,62	1
759/619	60/50	Тефтели мясные в соусе	16,3	19,4	15,5	303,7	0,04	0	0,71	18,34	0,85
681	100	Каша гречневая, вязкая	2,6	2,8	16,9	105	0,04	0,007	0	5,8	0,3
859	200	Компот из свежих яблок	0,06	0,06	21,43	82,55	0,01	0	1,95	2,8	0,39
	50	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,4	5,65
		Пищевая ценность	29,71	30,26	89,48	803,25	0,31	0,307	39,02	79,96	8,19

**Четвертый день**

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
204	250/25	Суп картофельный с перловой кашей и цыпленком	7,11	4,7	20,1	206,03	0,13	0,2	25	19,9	0,95
1033	120/5	Пельмени отварные с маслом сливочным	10,7	17,9	23,52	302,4	0,09	0,2	0	116,8	2,2
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	52	0,01	0	0	0,3	0,05
	50	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,4	5,65
		Пищевая ценность	21,26	23,1	82,12	670,43	0,39	0,65	25	147,4	8,85

**Пятый день**

№	Выход	Наименование	Пищевые вещества, г.	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные
---	-------	--------------	----------------------	----------------	--------------	-------------

рецептур	блюдо	наименование	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
206	250/25	Суп картофельный с горохом и цыпленком	9,2	6,6	17,9	205,86	0,012	0,08	20,35	28,24	1,2
667	75	Котлета рубленая из цыплят	12	9,15	17,25	120,2	0,09	0,09	0,6	45,6	1,56
683	100	Рис припущенный	2,4	4	24,7	147	0,06	0,01	0	8,3	0,4
	30	Огурец свежий	0,24	0,03	0,78	4,2	0,01	0,01	2,1	0,1	0,1
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	50	Хлеб ржано-пшеничный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,4	5,65
		<b>Пищевая ценность</b>	<b>27,29</b>	<b>20,28</b>	<b>99,13</b>	<b>645,26</b>	<b>0,342</b>	<b>0,44</b>	<b>23,05</b>	<b>92,94</b>	<b>8,96</b>