



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

2023–2024 учебный год
 Примерное десятидневное меню обучающихся 1–4 классов МБОУ СОШ №7

Первая неделя

Первый день

№ 2022 рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
3	25/2/25	Бутерброд с маслом, сыром	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,03	0,7	214,3	0
1033	100/2	Пельмени отварные со сл. маслом	9,05	15,14	19,9	256	0,08	0,15	0	88,27	1,7
943	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	100	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	50	Хлеб ржаной	2,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	18,4	25,12	75,56	610,2	0,299	0,205	5,7	337,92	7,415

Второй день

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
667	90	Котлета рублен. из цыплят	14,4	13,5	13,5	233	0,05	0,03	0,16	31,24	1
681	150	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
	50	Горошек зеленый	1,53	1,95	3,15	36	0,07	0,13	2,42	16,65	0,17
	50	Хлеб	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
	200	Сок фруктовый	0	0	23	92	0,04	0,01	8	40	0,4
		Пищевая ценность	23,08	20,09	88,61	642	0,38	0,205	10,58	106,98	7,6

		Пищевая ценность	24,01	24,35	116,78	785,05	0,26	0,165	11,05	52,15	7,54
--	--	------------------	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	-------	------

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
637	90	Голень цыпленка отварная	20,1	15,6	0,91	195,3	0,11	0,16	3,6	18,6	1,4
688	150	Макароны отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	200	Сок	1	0	27,4	110	0,04	0,01	8	40	0,4
	100	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	40	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	29,9	22,25	75,66	605,6	0,395	0,42	16,645	105,34	8,38

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
608	90	Котлета мясная	14,49	10,91	18,15	256,6	0,09	0,11	4,8	16,2	2,1
683	150	Рис припущенный	3,28	5,11	22,09	151,42	0,17	0,13	26	42,54	1,18
868	200	Компот из сухофруктов	0,06	0	21,43	82,6	0,01	0,03	1,95	2,8	0,39
	100	Мандарины	0,5	0	27,6	110	0,01	0	5	13	0
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	21,58	16,52	112,77	710,62	0,44	0,52	37,75	84,89	9,32

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
463	100/20	Сырники со сгущ. молоком	17,3	12,2	30,13	296,07	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	52	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Яблоко	0,6	0	17,2	80	0,02	0	10	50	0,04

