Утверждаю:
Директор МБОУ – СОШ №5
им.Н.Островского г. Клинцы
Майорова Г.М. 2022 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 29897298FD03EE294C5CAC2A044F3524408C5066
Владелец: Майорова Галина Михайловна
Действителен: с 17.11.2021 до 17.02.2023

2022–2023 учебный год

Примерное десятидневное меню обучающихся 1–4 классов МБОУ-СОШ №5

Первая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
439	100	Голень цыпленка отварная	17,8	14	0,91	198	0,11	0,16	3,6	18,6	1,4
273	150	Макароны отварные	5,25	2,1	46	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
628	200	Чай с сахаром	0	0	5,3	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	191	Яблоко свежее	0,3	0	11,41	40	0,01	0	5	25	0,02
	20	Батон « Подмосковный»	1,3	0,06	10,1	54	0,026	0,008	0	3,58	0,19
	661	**Пищевая ценность**	24,65	16,16	73,72	564,5	0,23	0,168	8,645	58,57	2,565

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
461	90	Котлета рублен. из цыплят	11,6	11,5	13,5	233	0,05	0,03	0,16	31,24	1
510	150	Каша гречневая вязкая	3,2	3,14	25,46	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
	20	Батон « Подмосковный»	1,3	0	10,1	54	0,026	0,008	0	3,58	0,19
	200	Какао на сгущенном молоке	3,09	5	32,5	190	0,03	0.02	1	121,94	0,54
		Пищевая ценность	19,19	19,64	81,56	648	0,166	0,048	1,16	165,5	2,11

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
297/294	100/10	Запеканка творожная со сгущ. молоко	17,3	14,9	30,63	296,07	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	200	Сок 0,2	0	0,9	27,06	112	0,04	0,01	8	40	0,4
		Пищевая ценность	17,48	15,8	71,19	460,27	0,122	0,175	10,26	125,85	0,665

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
401	40/40	Гуляш из свинины	11,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,08	0,23	0	0
5	150	Макароны отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,45
	140	Мандарин	0	0	27,6	110	0,01	0	5	13	0
	20	Батон « Подмосковный»	1,3	0	10,1	54	0,026	0,008	0	3,58	0,19
		Пищевая ценность	18,37	19,58	68,75	613,13	0,244	0,09	15,275	27,55	4,52

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
403	125/40	Плов с мясом	14,1	17,9	25,35	262,5	0,09	0,14	9,1	39	1,5
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,45

	50	Огурец свежий	0,28	0	0,72	4	0	0	4	9,2	0
	30	Батон « Подмосковный»	1,5	0,06	11	54	0,026	0,008	0	3,58	0,19
	240	Банан	2,25	0,75	29,5	144	0,08	0	15	12	9
		Пищевая ценность	18,31	18,71	80,07	516,7	0,16	0,15	11,05	45,96	4,15

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Стр.149	150/5	Каша рисовая вязкая	8,6	11,9	25,4	246	0,06	0,4	0	38,74	0,38
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	52	0,01	0	0	0,3	0,05
	200	Сок 0,2	0	0,6	19,06	112	0,04	0,01	8	40	0,4
	20	Батон « Подмосковный»	1,5	0,06	11	54	0,026	0,008	0	3,58	0,19
	70	Булочка	5,24	3,82	13,24	194,6	0	0	0	0	0
		Пищевая ценность	15,54	16,38	83,7	658,6	0,136	0,418	8	82,62	1,02

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
416	90	Котлета мясная	12,49	10,91	18,15	256,6	0,09	0,11	4,8	16,2	2,1
5	150	Макароны отварные	4,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	39	Помидор свежий	0,3	0	1,00	34,176	0,015	0	июн.14	мар.82	0,246

	190	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	30	Батон « Подмосковный»	1,5	0,06	11	54	0,026	0,008	0	3,58	0,19
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	52	0,01	0	0	0,3	0,05
		Пищевая ценность	19,04	17,12	69	657,076	0,34	0,28	37,75	78,7	5,93

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
297/294	100/20	Сырники творожные со сгущ. молоком	16,3	15,2	30,13	296,07	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	52	0,01	0	0	0,3	0,05
	240	Банан	2,25	0,75	31,5	144	0,08	0	15	12	9
		Пищевая ценность	18,75	15,95	76,63	492,07	0,123	0,175	10,26	125,85	0,67

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
425	101	Оладьи из печени	14,2	12,5	9,5	254	0,39	12,99	15,15	12,84	0
5	150	Макароны отварные	3,25	4,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	30	Огурец свежий	0,28	0	0,72	4	0	0	4	9,2	0
	20	Батон « Подмосковный»	1,5	0,06	11	54	0,026	0,008	0	3,58	0,19
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	52	0,01	0	0	0,3	0,05
	48	Вафли	2	2,25	17,45	105					
		Пищевая ценность	21,43	18,96	68,92	689,3	0,55	13,02	23,15	65,74	3,04

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
324	90	Котлета рыбная	11,45	9,28	17,28	157,2	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62
472	150	Пюре картофельное	3,28	5,11	22,09	151,42	0,17	0,13	26	42,54	1,18
	40	Огурец свежий	0,28	0	0,72	4	0	0	4	9,2	0
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	48	Пряник	3,04	3,22	6,9	194,6	0	0	0	0	0
	20	Батон « Подмосковный»	1,5	0,06	11	54	0,026	0,008	0	3,58	0,19
		Пищевая ценность	19,75	17,67	72,99	619,22	0,296	0,248	30,6	97,86	2,04