

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-СОШ № 9 г.Клинцы
Брянской области


Ж.А.Бурнос
«13 сентября 2021 г.
МБОУ-СОШ № 9 г.Клинцы
Брянской области
ИНН 3203000000
ОГРН 1032030000000

2021-2022 учебный год
Примерное десятидневное меню
обучающихся 1 – 4 классов МБОУ-СОШ № 9

№ рецептуры	Выход блюд	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe
Первый день											
439	165	Цыпленок тушеный в соусе	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	1,62
688	150	Макароны отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	200	Сок фруктовый	1,0	0	27,4	110	0,04	0,01	8	40	0,4
	65	Зефир	0,13	0	52,65	211,25	0	0,02	0	25	1,4
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,05	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	27,28	20,78	123,5	872,55	0,325	43,055	8,065	141,24	9,98
Второй день											
608	90	Котлета мясная	4,5	7,05	23,25	180	0,14	0	0,13	25,76	2,99
681	150	Каша гречневая вязкая	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	60	Огурец свежий	0,42	0,06	2,16	9	0	0	1,68	9,6	0,18
868	200	Компот из сухофруктов	0,54	0	28,3	111,6	0,01	0,01	0,15	56,45	1,59
	100	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,05	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	9,31	7,16	94,41	490,6	0,33	0,026	11,96	152,16	10,45
Третий день											
510	90	Котлета рыбная	11,04	9,3	12,2	180,8	0,12	0,02	0,32	52,75	1,1
	60	Зеленый горошек консервированный	1,53	1,95	3,15	36	0,07	0,13	2,42	16,65	0,17
694	150	Картофельное пюре	3,15	6,75	21,9	163,5	0,07	0,01	4,27	22,86	0,66
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	52	0	0	0,02	4,27	0,72

	75	Кекс «Изюминка»	4,5	15	43,5	330	-	-	-	-	-
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,05	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	23,78	33,44	119,88	879,5	0,434	0,211	7,226	132,94	14,334
Четвертый день											
465	150/20	Сырники из творога с морковью и сметаной	19,8	21,19	30,34	295,75	0,12	0,35	1,11	192,04	1,31
959	200	Какао со сгущенным молоком	4,9	5,0	32,5	190	0,03	0,02	1,0	121,94	0,51
	150	Киви	5,1	4,5	23,5	190,3	0,03	1,0	1,08	121,3	0,14
		Пищевая ценность	29,8	30,69	86,34	676,05	0,18	1,37	3,19	435,28	1,96
Пятый день											
450	60	Помидор свежий	0,54	0,12	2,34	10,8	0	0	8,22	6	0,18
943	90/150	Плов со свининой	23,19	19,42	40,79	430,8	0,06	0,132	1,15	51,54	2,49
	200	Чай с сахаром	0	0	15	52	0	0	0,02	4,27	0,72
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	26,98	20,05	81,63	603,6	0,22	0,157	9,39	72,16	9,05
Вторая неделя											
Первый день											
439	165	Цыпленок тушеный в соусе	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	1,62
688	150	Макаронны отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	70	Слойка воздушная с повидлом	4	12	3,2	245	0	0	0	0	0
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	52	0	0	0,02	4,27	0,72
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	30,15	33,23	61,65	848,3	0,285	43,025	0,085	80,51	8,9
Второй день											
667	60	Огурец свежий	0,42	0,06	2,16	9	0	0	1,68	9,6	0,18
694	90	Котлета мясная	13	12,2	12,2	209,6	0,05	0,03	0,14	28,12	0,91
868	150	Картофельное пюре	3,15	6,75	21,9	163,5	0,07	0,01	4,27	22,86	0,66
	200	Компот из сухофруктов	0,54	0	28,3	111,6	0,01	0,01	0,15	56,45	1,59
	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	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	19,66	19,76	104,66	677,7	0,22	0,05	26,29	142,03	4,26
Третий день											
476	101	Оладьи из печени	25,7	14,5	4,5	254	0,39	12,99	15,15	12,84	9,44
682	150	Рис отварной	3,75	6,15	38,55	228	0,02	0	0,13	2,21	0,35
	65	Зефир	0,13	0	52,65	211,25	0	0,02	0	25	1,4
959	200	Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	0,03	0,02	1,0	121,94	0,51
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	37,6	26,15	151,7	883,25	0,55	13,055	16,28	176,34	17,35

Четвертый день

463	185/20	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	35,33	26,85	21,27	475,71	0	0	0,925	319,49	1,295
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	52	0	0	0,02	4,27	0,72
	130	Мандарин	1,04	0,26	10,08	56	0,07	0,046	34,71	93,22	0,195
		Пищевая ценность	36,37	27,08	46,35	583,71	0,07	0,046	35,655	416,98	2,21
Пятый день											
667	90	Котлета рубленая из цыпленка	13	12,2	12,2	209,6	0,05	0,03	0,14	28,12	0,91
681	150	Каша гречневая рассыпчатая	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
959	200	Какао со сгущенным молоком	4,9	5	32,5	191	0,03	0,02	1	121,94	0,51
	100	Апельсин	0,9	0,2	8,1	43	2,7	1,7	67	3,4	0,4
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	22,35	17,9	84,9	592,6	2,95	0,775	73,14	188,81	7,49