

Утверждаю:
 Директор МБОУ-гимназии №1 им. Ю.А.
 Гагарина г. Клины
 А.Г. Пчеленок 2026 г.



2026–2027 учебный год
Примерное десятидневное меню обучающихся 1–2 классов
МБОУ-гимназия №1 им.Ю.А.Гагарина

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
637	150/10	Пельмени отварные	15,7	8,9	0,4	144	0,11	0,16	3,6	18,6	1,4
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
	10	Фрукт/Конд.изделие	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	20	Хлеб пеклеванный	0,95	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	530	Пищевая ценность	17,15	9,1	33,4	286	0,189	0,17	8,6	47,76	3,725

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
469/463	150/20	Сырники со сгущ. молоком	17,1	15,8	29	320	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
	200	Сок 0,2	0	0	23	122	0,04	0,01	8	40	0,4
	570	Пищевая ценность	17,3	15,8	67	500	0,122	0,175	10,26	125,85	0,665

Третий день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	60	Овощная нарезка	0,42	0,06	2,22	8,22	0,01	0	5	25	0,02
601	90	Суфле из цыпленка бройлера	17,75	17,28	48,56	408	0,09	0,14	9,1	39	1,5
683	150	Рис припущенный	3,6	6	37,05	220,5	0,17	0,13	26	42,54	1,18
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45
	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	530	Пищевая ценность	19,25	17,48	72,96	510	0,149	0,1	0,23	12,9	3,09

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
668	100	Котлета рублен. из цыплят	15,23	14,34	9	254,3	0,05	0,03	0,16	31,24	1
413	150	Макароны отварные	2,1	5,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
943	200	Компот из свежих яблок	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45
	100	Фрукт/Конд.изделие	0,3	0	5,6	90	0,01	0	5	25	0,02
	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
580	540	Пищевая ценность	19,25	19,75	69,82	609,02	0,204	0,04	5,205	71,79	4,67

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
591	60/40	Гуляш со свинины	9,1	10,53	34,2	187	0,09	0,14	9,1	39	1,5
Стр.140	150	Каша гречневая вязкая	4,5	6,25	22,25	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45
	100	Фрукт/Конд.изделие	0,3	0	5,6	90	0,01	0	5	25	0,02

	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	580	Пищевая ценность	15,4	17,48	83,45	550	0,169	0,15	14,1	68,16	4,23

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
3	25/5/20	Бутерброд с сыром и маслом	5,25	6,76	13,05	225,34	0,13	0,18	4,15	21,46	1,6
Стр.140	150/5	Каша рисовая вязкая	2,25	6	23,7	165,5	0,06	0,4	0	38,74	0,38
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	150	Фрукт/Конд.изделие	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	585	Пищевая ценность	18,75	15,8	74	502	0,27	0,59	9,15	89,66	4,31

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
469/463	150/20	Запеканка творожная со сгущ. молоком	17,1	15,8	29	320	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
	200	Сок 0,2	0	0	23	122	0,04	0,01	8	40	0,4
	150	Фрукт/Конд.изделие	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	540	Пищевая ценность	17,6	15,8	75,6	540	0,123	0,175	15,26	150,85	0,635

Третий день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
608	100	Котлета мясная	9,36	12,8	9,36	208,2	0,09	0,11	4,8	16,2	2,1
Стр.140	150	Каша гречневая вязкая	4,5	6,25	22,09	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
943	200	Компот из изюма	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	100	Фрукт/Конд.изделие	0,5	0	27,6	110	0,01	0	5	13	0
	560	Пищевая ценность	15,86	19,75	83,45	556,2	0,15	0,12	9,8	38,24	2,53

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
622	90	Суфле из печени	13,85	13,55	6,21	233,1	0,39	12,99	15,15	12,84	0
683	150	Рис припущенный	3,6	6	37,05	220,5	0,17	0,13	26	42,54	1,18
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	100	Фрукт/Конд.изделие	0,3	0	5,6	90	0,01	0	5	25	0,02
	560	Пищевая ценность	19,25	19,55	76,26	595,6	0,64	13,13	46,15	84,84	3,51

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
510	100	Котлета рыбная	11,7	7,92	13,68	176,4	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62
694	150	Пюре картофельное	3,15	8,25	21,13	189	0,17	0,13	26	42,54	1,18
943	200	Компот из свежих яблок	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	70	Фрукт/Конд.изделие	2,9	3,22	24,24	94,6	0,01	0	5	25	0,02
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	530	Пищевая ценность	19,25	19,59	18,43	562	0,34	0,25	31,6	114,24	4,13