

Утверждаю:
 Директор МБОУ – Гимназия №1 им. Ю.А.
 Гагарина Клинцы
 А.Г.Пчеленок 2026 г



2026–2027 учебный год
Примерное десятидневное меню обучающихся 5–11 классов из многодетных семей
МБОУ гимназия №1 им. Ю.А. Гагарина

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Первый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
637	120	Голень цыпленка отварная	15,7	8,9	0,4	144	0,11	0,16	3,6	18,6	1,4
413	200	Макароны отварные	2,1	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
943	200	Сок фруктовый	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
	150	Фрукт/Конд.изделие	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	30	Хлеб пеклеванный	0,95	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	700	Пищевая ценность	19,25	18,25	67,6	530,5	0,27	0,17	8,645	59,5	4,635

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	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
	150	Фрукт/конд. изделие	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	720	Пищевая ценность	17,6	15,8	75,6	540	0,122	0,175	15,26	150,85	0,685

Третий день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
601	90	Суфле из цыпленка-бройлера	17,75	17,28	48,56	408	0,09	0,14	9,1	39	1,5
683	200	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
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	150	Фрукт/конд. изделие	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	660	Пищевая ценность	19,25	17,48	95,96	632	0,199	0,16	17,1	43,16	7,7

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
668	100	Котлета рублен. из цыплят	15,23	14,34	9	254,3	0,05	0,03	0,16	31,24	1
413	200	Макароны отварные	2,1	5,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
943	200	Сок фруктовый	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
	150	Фрукт/конд. изделие	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	680	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		В1	В2	С	Са	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	200	Каша гречневая вязкая	4,5	6,25	22,25	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
943	200	Компот из свежих яблок	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45
	150	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
	680	Пищевая ценность	15,4	16,98	86,45	550	0,229	0,16	14,1	76,9	4,61

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
315	150/50	Капуста тушеная с мясом	17,75	17,28	48,56	408	0,09	0,14	9,1	39	1,5
	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
	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	580	Пищевая ценность	19,55	17,48	81,56	550	0,17	0,15	14,1	68,46	3,83

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	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
	680	Пищевая ценность	17,6	15,8	75,6	540	0,122	0,175	15,26	150,85	0,685

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	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	200	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
	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26

	150	Фрукт/Конд.изделие	0,5	0	27,6	110	0,01	0	5	13	0
	680	Пищевая ценность	15,86	19,25	83,45	591,20	0,23	0,13	9,8	42,4	4,79

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюد	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	200	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
	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	150	Фрукт/Конд.изделие	0,3	0	5,6	90	0,01	0	5	25	0,02
	670	Пищевая ценность	19,25	19,75	73,26	645,6	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	200	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
	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	600	Пищевая ценность	19,25	19,59	106,45	684	0,38	0,26	39,6	153,97	4,53