

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



2026–2027 учебный год
Примерное десятидневное меню обучающихся 3-4 классов
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		B1	B2	C	Ca	Fe
204	250/30	Суп картофельный с рисом и цыпленком	2,02	3,1	18,4	189,5	0,2	0,1	20	46	1,13
637	120	Голень цыпленка отварная	13,3	6,9	0,4	164	0,11	0,16	3,6	18,6	1,4
413	150	Макароны отварные	2,4	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,2
943	200	Сок фруктовый	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
Гост 31807- 2018	20	Хлеб пеклеванный	0,95	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	830	Пищевая ценность	19,25	19,35	77,4	709,6	0,274	0,27	23,645	80,15	5,745

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
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,2
170	250/30/10	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	6,5	9,3	16,5	199	0,06	0,06	45	47	0,75

590	150/50	Жаркое из свинины	11,25	9,31	26,3	313,9	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
Гост 31807-2018	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
	720	Пищевая ценность	19,25	18,81	67,2	701,3	0,329	0,15	3,18	51,16	3,055

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
197	200/20/10	Рассольник «Ленинградский» со сметаной и цыпленком	7,5	8,6	18,5	213	0,13	0,08	28,7	24,3	0,92
601	90	Суфле из цыпленка бройлера	10,96	11,06	40,56	387	0,02	0,08	0,73	0	0
683	150	Рис припущенный	3,6	2,3	37,05	224,5	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
Гост 31807-2018	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	700	Пищевая ценность	19,96	19,86	83,46	702	0,279	0,18	29,43	37,2	4,01

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
206	250/30	Суп картофельный с горохом	4,72	6,76	20,4	194	0,12	0,08	20,4	28,4	0,9
668	100	Котлета рублен. из цыплят	12,8	10,34	8	254,3	0,05	0,03	0,16	31,24	1
413	150	Макароны отварные	2,1	2,15	30,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,2
943	200	Сок фруктовый	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45
Гост 31807-2018	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	820	Пищевая ценность	19,23	19,45	83,78	794,8	0,314	0,12	20,605	75,19	5,52

Пятый день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
187	250/20/10	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	4,62	6,4	9,62	138	0,07	0,06	31,6	36,8	1
591	60/40	Гуляш со свинины	7,1	8,53	28,4	287	0,09	0,14	9,1	39	1,5
Стр.140	150	Каша гречневая вязкая	4,5	4,75	20,25	174	0,06	0,01	0	8,74	0,38
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,2
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
Гост 31807- 2018	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	820	Пищевая ценность	19,25	19,08	83,45	710,6	0,23	0,21	40,7	80,26	4,81

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
702	250/30	Суп карт. с гречневой крупой и цыпленком	6,1	4,6	18,1	197	0,2	0,1	20	46	1,13
	150/50	Капуста тушеная с мясом	10,96	11,06	40,56	387	0,02	0,08	0,73	0	0
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
Гост 31807- 2018	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	40	Кондитерское изделие	1,2	0,3	7,2	112	0,06	0,02	0	2,18	3,15

	750	Пищевая ценность	20,56	18,86	83,06	690	0,36	0,25	29,1	92,46	4,94
--	-----	------------------	-------	-------	-------	-----	------	------	------	-------	------

Второй день

№ рецептур	Выход блюد	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
170	250/10/10	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	4,82	6,3	7,5	199	0,06	0,06	45	47	0,75
591	60/40	Гуляш со свинины	7,1	8,53	28,4	287	0,09	0,14	9,1	39	1,5
413	150	Макароны отварные	2,1	2,15	30,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,2
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
Гост 31807- 2018	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	770	Пищевая ценность	19,2	22,18	90,3	732,5	0,225	0,15	45,775	62,85	3,97

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
197	250/10/10	Рассольник «Ленинградский» с цыпленком и курицей	4,82	8,6	18,5	219	0,13	0,08	28,7	24,3	0,92
608	100	Котлета мясная	7,36	12,8	9,36	208,2	0,09	0,11	4,8	16,2	2,1
140	150	Каша гречневая вязкая	4,5	6,75	22,09	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,2
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
Гост 31807- 2018	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	810	Пищевая ценность	19,86	22,35	75,13	700,2	0,35	0,2	33,5	53,7	5,71

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
187	250/10	Суп картофельный с горохом	4,5	4,4	10,4	138	0,07	0,06	31,6	36,8	1
622	90	Суфле из печени	10,85	12,55	6,21	238,10	0,39	12,99	15,15	12,84	0
683	150	Рис припущенный	3,6	2,3	37,05	224,5	0,17	0,13	26	42,54	1,18
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,2
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
Гост 31807-2018	30	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	790	Пищевая ценность	19,25	19,25	78,84	702,6	0,7	13,19	72,75	96,64	4,49

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
206	250/10/10	Щи из свежей капусты с цыпленком	4,4	5,76	20,4	194	0,12	0,08	20,4	28,4	0,9
324	100	Котлета рыбная	8,52	5,92	13,68	206,4	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62
694	150	Пюре картофельное	3,15	7,37	21,13	199	0,17	0,13	26	42,54	1,18
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,2
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
Гост 31807-2018	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	800	Пищевая ценность	19,25	19,35	80,39	711	0,38	0,33	47	117,64	5,01