

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МБОУ «Большебрусаянская  
 средняя общеобразовательная школа №7»  
 В.В. Глушкова  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Приказ № 166-д от 31.08.2023 г.

**Примерное десятидневное меню завтраков  
 для учащихся 1-4 коррекционных классов  
 на 2023-2024 учебный год  
 МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»**

**1 неделя**

| №<br>реп.          | Наименование блюда                       | Выход<br>(г) | Б<br>в т.ч.<br>живот.<br>(г) | Ж<br>в т.ч.<br>растит.<br>(г) | У<br>(г)      | Са            | Мq           | Р             | Fe           | А<br>(мкг)    | В1<br>(мг)  | С<br>(мг)    | Эн.цен.<br>(ккал) |
|--------------------|------------------------------------------|--------------|------------------------------|-------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| <b>Понедельник</b> |                                          |              |                              |                               |               |               |              |               |              |               |             |              |                   |
| 174                | Каша вязкая молочная<br>из ячневой крупы | 150/10       | 7,82                         | 8,8                           | 29,87         | 123,46        | 27,78        | 184,01        | 0,72         | 41,75         | 0,09        | 0,73         | 217,91            |
| 3                  | Бутерброды с сыром                       | 18/6/36      | 11,18                        | 10,25                         | 17,8          | 167,04        | 11,34        | 115,2         | 0,59         | 70,8          | 0,05        | 0,13         | 188,40            |
| 82                 | Кисель «Золотой шар»                     | 200          | 0,4                          |                               | 23,6          |               |              |               |              |               | 1,32        | 96,4         | 94                |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 50           | 3                            | 1                             | 20,88         | 0,01          | 16,5         | 43,5          | 1,26         |               | 0,16        |              | 107,13            |
|                    | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,95                         | 0,36                          | 0,78          | 10,5          | 7,5          | 50,4          | 0,23         |               | 0,05        |              | 54,3              |
|                    | <b>Итого</b>                             |              | <b>24,35</b>                 | <b>20,41</b>                  | <b>92,93</b>  | <b>301,01</b> | <b>63,12</b> | <b>393,11</b> | <b>2,8</b>   | <b>112,55</b> | <b>1,67</b> | <b>97,26</b> | <b>661,74</b>     |
| <b>Вторник</b>     |                                          |              |                              |                               |               |               |              |               |              |               |             |              |                   |
| 173                | Каша вязкая молочная<br>из пшенной крупы | 150/10       | 6,92                         | 11,13                         | 39,23         | 28,45         | 50,19        | 140,01        | 1,65         | 40,0          | 0,18        |              | 267               |
| 2                  | Бутерброды с джемом                      | 15/5/20      | 1,78                         | 2,99                          | 21,2          | 6,98          | 4,36         | 17,89         | 0,305        | 14,54         | 0,03        | 0,35         | 117,09            |
| 376                | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07                         | 0,04                          | 13,95         | 10,33         | 1,30         | 2,61          | 0,26         |               |             | 0,03         | 55,81             |
|                    | Хлеб<br>витаминизированный               | 60           | 4,56                         | 0,48                          | 29,12         | 34,2          |              |               | 1,2          |               | 0,18        |              | 136               |
|                    | Хлеб ржаной                              | 40           | 2,26                         | 0,48                          | 1,04          | 14            | 10           | 67,2          | 0,31         |               | 0,07        |              | 72,4              |
|                    | <b>Итого</b>                             |              | <b>15,59</b>                 | <b>15,12</b>                  | <b>104,54</b> | <b>93,96</b>  | <b>65,85</b> | <b>227,71</b> | <b>3,725</b> | <b>54,54</b>  | <b>0,46</b> | <b>0,38</b>  | <b>648,30</b>     |
| <b>Среда</b>       |                                          |              |                              |                               |               |               |              |               |              |               |             |              |                   |
| 1                  | Бутерброды с маслом                      | 15/45        | 3,66                         | 11,60                         | 22,34         | 12,6          | 6,3          | 33,75         | 0,52         | 60            | 0,05        |              | 204               |
| 219                | Сырники из творога                       | 150/20       | 50,95                        | 28,75                         | 41,62         | 341,7         | 44,54        | 380,99        | 0,923        | 89,61         | 0,102       | 0,80         | 468,71            |

|              |                                      |                  |              |              |               |               |               |               |              |               |              |              |               |
|--------------|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 379          | Кофейный напиток с молоком           | 200              | 6,07         | 2,78         | 15,95         | 125,78        | 14            | 90            | 0,134        | 20            | 0,04         | 1,3          | 100,6         |
|              | Хлеб витаминизированный              | 30               | 2,28         | 0,24         | 14,56         | 17,1          |               |               | 0,6          |               | 0,09         |              | 68            |
|              | Хлеб ржаной                          | 40               | 2,26         | 0,48         | 1,04          | 14            | 10            | 67,2          | 0,31         |               | 0,07         |              | 72,4          |
|              | <b>Итого</b>                         |                  | <b>65,22</b> | <b>43,85</b> | <b>95,51</b>  | <b>511,18</b> | <b>74,84</b>  | <b>571,94</b> | <b>2,487</b> | <b>169,61</b> | <b>0,352</b> | <b>2,1</b>   | <b>913,71</b> |
|              | <b>Четверг</b>                       |                  |              |              |               |               |               |               |              |               |              |              |               |
| 210          | Омлет натуральный                    | 150              | 27,88        | 24,83        | 2,64          | 103,09        | 16,14         | 225,78        | 2,64         | 324,57        | 0,103        | 0,26         | 289,65        |
| 2            | Бутерброды с джемом                  | 21,82/5,45/32,73 | 2,68         | 4,48         | 31,8          | 10,47         | 6,55          | 26,84         | 0,46         | 21,82         | 0,04         | 0,52         | 175,64        |
| 382          | Какао с молоком                      | 200              | 7,62         | 3,93         | 17,58         | 152,22        | 21,34         | 124,56        | 0,48         | 24,4          | 0,06         | 1,59         | 118,6         |
|              | Хлеб пшеничный                       | 50               | 3            | 1            | 20,88         | 0,01          | 16,5          | 43,5          | 1,26         |               | 0,16         |              | 107,13        |
|              | Хлеб ржаной                          | 40               | 2,26         | 0,48         | 1,04          | 14            | 10            | 67,2          | 0,31         |               | 0,07         |              | 72,4          |
|              | <b>Итого</b>                         |                  | <b>43,44</b> | <b>34,72</b> | <b>73,94</b>  | <b>279,79</b> | <b>70,53</b>  | <b>487,88</b> | <b>5,15</b>  | <b>370,79</b> | <b>0,433</b> | <b>2,37</b>  | <b>763,42</b> |
|              | <b>Пятница</b>                       |                  |              |              |               |               |               |               |              |               |              |              |               |
| 181          | Каша жидкая молочная из манной крупы | 150/10           | 6,90         | 8,40         | 24,67         | 101,92        | 15,47         | 90,05         | 0,36         | 44,19         | 0,06         | 0,89         | 191,24        |
| 3            | Бутерброды с сыром                   | 18/6/36          | 11,18        | 10,25        | 17,8          | 167,04        | 11,34         | 115,2         | 0,59         | 70,8          | 0,05         | 0,13         | 188,40        |
| 377          | Чай с лимоном                        | 200/15/7         | 0,13         | 0,04         | 15,20         | 14,2          | 2,4           | 4,4           | 0,36         |               |              | 2,83         | 62            |
| 338          | Плоды или ягоды свежие - Бананы      | 200              | 3            | 2            | 42            | 16            | 84            | 56            | 1,2          |               | 0,08         | 20           | 192           |
|              | Хлеб пшеничный                       | 50               | 3            | 1            | 20,88         | 0,01          | 16,5          | 43,5          | 1,26         |               | 0,16         |              | 107,13        |
|              | Хлеб ржаной                          | 30               | 1,95         | 0,36         | 0,78          | 10,5          | 7,5           | 50,4          | 0,23         |               | 0,05         |              | 54,3          |
| <b>Итого</b> |                                      |                  | <b>26,16</b> | <b>22,05</b> | <b>121,33</b> | <b>309,67</b> | <b>137,21</b> | <b>359,55</b> | <b>4</b>     | <b>114,99</b> | <b>0,4</b>   | <b>23,85</b> | <b>795,07</b> |

2 неделя

|     |                                            |                  |              |              |               |               |              |               |             |              |             |             |               |
|-----|--------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
|     | <b>Понедельник</b>                         |                  |              |              |               |               |              |               |             |              |             |             |               |
| 173 | Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы | 150/10           | 8,58         | 12,05        | 28,67         | 113,99        | 53,96        | 179,03        | 1,32        | 41,75        | 0,14        | 0,73        | 230,86        |
| 2   | Бутерброды с джемом                        | 21,82/5,45/32,73 | 2,68         | 4,48         | 31,8          | 10,47         | 6,55         | 26,84         | 0,46        | 21,82        | 0,04        | 0,52        | 175,64        |
| 648 | Кисель                                     | 200              | 0,6          |              | 31,6          | 9,4           | 1,8          | 1,8           |             |              |             |             | 129           |
|     | Хлеб пшеничный                             | 50               | 3            | 1            | 20,88         | 0,01          | 16,5         | 43,5          | 1,26        |              | 0,16        |             | 107,13        |
|     | Хлеб ржаной                                | 30               | 1,95         | 0,36         | 0,78          | 10,5          | 7,5          | 50,4          | 0,23        |              | 0,05        |             | 54,3          |
|     | <b>Итого</b>                               |                  | <b>16,81</b> | <b>17,89</b> | <b>113,73</b> | <b>144,37</b> | <b>86,31</b> | <b>301,57</b> | <b>3,27</b> | <b>63,57</b> | <b>0,39</b> | <b>1,25</b> | <b>696,93</b> |
|     | <b>Вторник</b>                             |                  |              |              |               |               |              |               |             |              |             |             |               |
| 223 | Запеканка из творога                       | 150/20           | 48,40        | 18,97        | 47,6          | 332,49        | 45,15        | 365,77        | 1,09        | 110,5        | 0,1         | 0,80        | 459           |
| 378 | Чай с молоком                              | 150/50/15        | 2,97         | 1,37         | 15,9          | 126,6         | 15,4         | 92,8          | 0,41        | 10,0         | 0,04        | 1,33        | 81            |

|     |                                       |          |              |              |               |               |              |               |              |               |             |             |               |
|-----|---------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| 1   | Бутерброды с маслом                   | 15/45    | 3,66         | 11,60        | 22,34         | 12,6          | 6,3          | 33,75         | 0,52         | 60            | 0,05        |             | 204           |
|     | Хлеб витаминизированный               | 30       | 2,28         | 0,24         | 14,56         | 17,1          |              |               | 0,6          |               | 0,09        |             | 68            |
|     | Хлеб ржаной                           | 40       | 2,26         | 0,48         | 1,04          | 14            | 10           | 67,2          | 0,31         |               | 0,07        |             | 72,4          |
|     | <b>Итого</b>                          |          | <b>59,57</b> | <b>32,66</b> | <b>101,44</b> | <b>502,79</b> | <b>76,85</b> | <b>559,52</b> | <b>2,93</b>  | <b>180,50</b> | <b>0,35</b> | <b>2,13</b> | <b>884,40</b> |
|     | <b>Среда</b>                          |          |              |              |               |               |              |               |              |               |             |             |               |
| 204 | Макароны отварные с сыром             | 150      | 5,17         | 11,98        | 28,52         | 19,42         | 17,34        | 50,88         | 1,03         |               | 0,07        | 2,71        | 188,4         |
| 1   | Бутерброды с маслом                   | 15/45    | 3,66         | 11,60        | 22,34         | 12,6          | 6,3          | 33,75         | 0,52         | 60            | 0,05        |             | 204           |
|     | Кукуруза консервированная             | 60       | 6,8          | 1,4          | 0,4           |               |              |               |              |               |             | 2,8         | 32            |
| 379 | Кофейный напиток с молоком            | 200      | 6,07         | 2,78         | 15,95         | 125,78        | 14           | 90            | 0,13         | 20            | 0,04        | 1,3         | 100,6         |
|     | Хлеб витаминизированный               | 30       | 2,28         | 0,24         | 14,56         | 17,1          |              |               | 0,6          |               | 0,09        |             | 68            |
|     | <b>Итого</b>                          |          | <b>23,98</b> | <b>28</b>    | <b>81,77</b>  | <b>174,9</b>  | <b>37,64</b> | <b>174,63</b> | <b>2,28</b>  | <b>80</b>     | <b>0,25</b> | <b>6,81</b> | <b>593</b>    |
|     | <b>Четверг</b>                        |          |              |              |               |               |              |               |              |               |             |             |               |
| 174 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 150/10   | 6,82         | 5,53         | 32,72         | 99,56         | 27,78        | 119,95        | 0,46         | 41,75         | 0,05        | 0,71        | 224           |
| 3   | Бутерброды с сыром                    | 18/6/36  | 11,18        | 10,25        | 17,8          | 167,04        | 11,34        | 115,2         | 0,59         | 70,8          | 0,05        | 0,13        | 188,40        |
| 382 | Какао с молоком                       | 200      | 7,62         | 3,93         | 17,58         | 152,22        | 21,34        | 124,56        | 0,48         | 24,4          | 0,06        | 1,59        | 118,6         |
|     | Хлеб витаминизированный               | 80       | 6,08         | 0,64         | 38,83         | 45,6          |              |               | 1,6          |               | 0,24        |             | 181,33        |
|     | <b>Итого</b>                          |          | <b>31,70</b> | <b>20,35</b> | <b>106,93</b> | <b>464,42</b> | <b>60,46</b> | <b>359,71</b> | <b>3,13</b>  | <b>136,95</b> | <b>0,4</b>  | <b>2,43</b> | <b>712,33</b> |
|     | <b>Пятница</b>                        |          |              |              |               |               |              |               |              |               |             |             |               |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями  | 200      | 7,08         | 4,04         | 14,36         | 130,4         | 21,34        | 109,5         | 0,52         | 26,4          | 0,07        | 0,66        | 120           |
| 377 | Чай с лимоном                         | 200/15/7 | 0,13         | 0,04         | 15,20         | 14,2          | 2,4          | 4,4           | 0,36         |               |             | 2,83        | 62            |
|     | Хлеб витаминизированный               | 40       | 3,04         | 0,32         | 19,41         | 22,8          |              |               | 0,8          |               | 0,12        |             | 90,66         |
| 2   | Бутерброд с джемом                    | 15/5/20  | 1,78         | 2,99         | 21,2          | 6,98          | 4,36         | 17,89         | 0,305        | 14,54         | 0,03        | 0,35        | 117,09        |
|     | <b>Итого</b>                          |          | <b>12,03</b> | <b>7,39</b>  | <b>70,17</b>  | <b>174,38</b> | <b>28,1</b>  | <b>131,79</b> | <b>1,985</b> | <b>40,94</b>  | <b>0,22</b> | <b>3,84</b> | <b>389,75</b> |

Диетическая сестра

*Сонина*

А.В. Сонина

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813787

Владелец Глушкова Вероника Владимировна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024