

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большебрусаянская
 средняя общеобразовательная школа №7»
 В.В. Глушкова
 «___» _____ 20__ г.
 Приказ № 166-д от 31.08.2023 г.

**Примерное десятидневное меню обедов для 1-4 классов.
 МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»
 2023-2024 учебный год**

1 неделя

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т.ч. живот. (г)	Ж в т.ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мq	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн.цен. (ккал)
Понедельник													
Обед													
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,24	2,28	8,4	12,0	15,06	0,54		0,04	10,5	13,2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/4	2,19	4,63	14,24	23,82	22,26	55,14	0,92		0,09	6,73	96,49
260	Гуляш	90	25,67	19,41	2,6	19,63	19,83	138,73	2,75		0,027	0,83	198,9
302	Греча рассыпчатая	150	8,64	8,81	38,66	14,82	135,82	203,92	4,56		0,21		243,75
399	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	14,0	18,0	17,0	0,8		0,02	4,0	92,0
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	0,01	13,2	34,8	1,01		0,13		85,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		36,2
	Итого		41,86	34,33	95,20	87,68	226,11	498,25	10,73	-	0,547	22,06	766,24
Вторник													
Обед													
	Кукуруза консервированная	60	6,8	1,4	0,4							2,8	32,0
102	Суп картофельный с бобовыми	200/4	4,48	8,60	13,49	34,82	29,03	71,89	1,67		0,18	4,75	120,97
291	Плов из птицы	200	30,76	10,96	35,74	46,34	54,04	175,34	1,98	19,46	0,104	6,024	305,34
82	Кисель «Золотой шар»	200	0,4		23,6						1,32	96,4	94

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	0,01	13,2	34,8	1,01		0,13		85,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		36,2
	Итого		46,14	22,0	90,45	88,17	101,27	315,63	4,81	19,46	1,764	109,97	674,21
	Среда												
	Обед												
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,12	1,14	10,2	8,4	18,0	0,3		0,02	2,94	7,2
96	Рассольник ленинградский	200/4	1,65	8,31	9,78	23,78	19,73	46,29	0,75		0,07	6,83	87,51
294	Котлеты рубленные из птицы	90	18,34	24,31	13,32	48,91	18,16	65,46	2,96	44,02	0,16	7,28	234
309	Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,3	26,44	4,86	21,12	37,17	1,11		0,06		168,45
342	Компот из свежих плодов	200	0,32	0,16	28,2	22,16	11,86	12,0	0,27		0,01	2,7	116,6
338	Плоды или ягоды свежие - Яблоки	200	0,8	1,6	19,6	32	18	22	4,4		0,06	20	94
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	0,01	13,2	34,8	1,01		0,13		85,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		36,2
	Итого		30,79	40,84	115,70	148,92	115,47	269,32	10,95	44,02	0,54	39,75	829,66
	Четверг												
	Обед												
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,12	1,02	13,8	8,4	14,4	0,36		0,01	2,1	6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	1,44	8,08	6,45	40,18	18,06	39,98	0,67		0,05	12,87	73,23
227	Рыба припущенная	90	29,74	10,31	0,76	46,04	14,2	138,76	0,88	40,09	0,12	0,94	122,72
312	Пюре картофельное	150	3,72	5,3	20,44	36,97	27,75	86,59	1,01		0,14	18,16	137,25
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,04	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83	62,0
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	0,01	13,2	34,8	1,01		0,13		85,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		36,2
	Итого		39,21	24,89	61,09	158,2	89,01	352,53	4,44	40,09	0,48	36,90	523,10
	Пятница												
	Обед												
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,24	2,28	8,4	12,0	15,06	0,54		0,04	10,5	13,2
82	Борщ с капустой и картофелем	200/4	1,47	8,03	8,92	40,58	21,32	44,55	1,0		0,04	8,71	84,66
268	Котлета из говядины	90	25,06	24,16	11,72	35,3	45,64	154,48	2,29	36,66	0,06	0,28	281,46
306	Бобовые отварные	150	13,69	6,49	30,99	92,89	74,85	230,36	4,71	21,0	0,31		224,85
81	Напиток «Золотой шар»	200			19,0					120,0	0,3	20,0	80

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	0,01	13,2	34,8	1,01		0,13		85,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		36,2
	Итого		44,58	39,96	90,13	184,18	172,01	512,85	9,70	177,66	0,91	39,49	806,07

II неделя

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т.ч. живот. (г)	Ж в т.ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мq	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн.цен. (ккал)
	Понедельник												
	Обед												
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,24	2,28	8,4	12,0	15,06	0,54		0,04	10,5	13,2
103	Суп с макаронными изделиями	200/4	2,19	4,63	14,24	23,82	22,26	55,14	0,92		0,09	6,73	96,49
291	Плов из птицы	200	30,76	10,96	35,74	46,34	54,04	175,34	1,98	19,46	0,104	6,024	305,34
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 пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	0,01	13,2	34,8	1,01		0,13		85,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		36,2
	Итого		37,44	16,91	84,68	99,77	108,90	318,34	4,96	19,46	0,394	26,084	598,93
	Вторник												
	Обед												
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,12	1,02	13,8	8,4	14,4	0,36		0,01	2,1	6
101	Суп картофельный с крупой	200/4	1,61	4,43	9,88	21,78	18,58	45,67	0,71		0,07	6,73	69,97
260	Гуляш	90	25,67	19,41	2,6	19,63	19,83	138,73	2,75		0,027	0,83	198,9
312	Пюре картофельное	150	3,72	5,3	20,44	36,97	27,75	86,59	1,01		0,14	18,16	137,25
342	Компот из свежих плодов	200	0,32	0,16	28,2	22,16	11,86	12,0	0,27		0,01	2,7	116,6
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	0,01	13,2	34,8	1,01		0,13		85,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		36,2
338	Плоды или ягоды свежие - Бананы	200	3	2	42	16	84	56	1,2		0,08	20	192
	Итого		38,50	32,46	121,36	137,35	188,62	421,79	7,46	-	0,497	50,52	842,62
	Среда												
	Обед												
	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	98,42	17,27	55,67	0,69		0,04	6,51	69,26

88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	1,44	8,08	6,45	40,18	18,06	39,98	0,67		0,05	12,87	73,23
268	Котлета из говядины	90	25,06	24,16	11,72	35,3	45,64	154,48	2,29	36,66	0,06	0,28	281,46
302	Греча рассыпчатая	150	8,64	8,81	38,66	14,82	135,82	203,92	4,56		0,21		243,75
399	Сок фруктовый	200	88,5	0,74		21,56	0,032	0,011		8,87	7,26	23,4	0,216
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	0,01	13,2	34,8	1,01		0,13		85,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		36,2
	Итого		128,35	47,68	79,44	217,29	235,02	522,46	9,37	45,53	7,78	43,06	789,82
	Четверг												
	Обед												
	Кукуруза консервированная	60	6,8	1,4	0,4							2,8	32,0
96	Рассольник ленинградский	200/4	1,65	8,31	9,78	23,78	19,73	46,29	0,75		0,07	6,83	87,51
234	Котлеты рыбные	90	19,48	18,56	13,08	53,14	21,26	137,48	1,08	40,42	0,06	0,82	207,82
305	Рис припущенный	150	3,67	4,82	36,67	2,42	19,01	60,6	0,51		0,025		199,95
82	Кисель «Золотой шар»	200	0,4		23,6						1,32	96,4	94
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	0,01	13,2	34,8	1,01		0,13		85,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		36,2
	Итого		35,7	34,13	100,75	86,35	78,2	312,77	3,5	40,42	1,635	106,85	743,18
	Пятница												
	Обед												
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,12	1,14	10,2	8,4	18,0	0,3		0,02	2,94	7,2
82	Борщ с капустой и картофелем	200/4	1,47	8,03	8,92	40,58	21,32	44,55	1,0		0,04	8,71	84,66
294	Биточки рубленые из птицы	90	18,34	24,31	13,32	48,91	18,16	65,46	2,96	44,02	0,16	7,28	234
309	Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,3	26,44	4,86	21,12	37,17	1,11		0,06		168,45
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	40	2,4	0,8	16,7	0,01	13,2	34,8	1,01		0,13		85,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,52	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		36,2
	Итого		37,11	42,73	84,62	263,78	108,54	358,14	7,01	68,42	0,50	20,52	734,81

Диетическая сестра



А.В. Сони́на

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813787

Владелец Глушкова Вероника Владимировна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024