

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 5-9 коррекционных классов
 МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»
 на 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	100	1,1	0,4	3,8	14,0	20,0	26,0	0,9		0,06	17,5	22
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,74	5,79	17,80	29,78	27,82	68,93	1,15		0,115	8,41	120,61
260	Гуляш	100	28,52	21,57	2,89	21,81	22,03	154,15	3,06		0,03	0,92	221
302	Греча рассыпчатая	180	10,37	10,57	46,39	17,78	162,99	244,71	5,47		0,25		292,5
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		47,43	39,57	108,3	104,38	269,04	579,19	12,54	-	0,635	30,83	870,01
	Вторник												
	Обед												
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
102	Суп картофельный с	250/5	5,59	10,75	16,86	43,53	36,29	89,86	2,09		0,23	5,94	151,21

	бобовыми												
291	Плов из птицы	250	38,45	13,7	44,67	57,93	67,55	219,17	2,47	24,33	0,13	7,53	381,67
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		59,47	27,82	103,02	108,47	122,04	377,43	5,72	24,33	1,84	114,54	802,11
	Среда												
	Обед												
71	Огурцы свежие	100	0,7	0,2	1,9	17,0	14,0	30,0	0,5		0,04	4,9	12
96	Рассольник ленинградский	250/5	2,06	10,39	12,22	29,73	24,66	57,86	0,94		0,09	8,54	109,39
294	Котлеты рубленые из птицы	100	20,38	27,01	14,8	54,34	20,18	72,73	3,29	48,91	0,18	8,09	260
309	Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,36	31,73	5,83	25,34	44,60	1,33		0,07		202,14
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		34,63	46,76	125,67	168,07	132,24	307,59	11,89	48,91	0,61	44,23	916,03
	Четверг												
	Обед												
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,2	1,7	23,0	14,0	24,0	0,6		0,02	3,5	10
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,8	10,1	8,06	50,23	22,57	49,98	0,84		0,06	16,09	91,54
227	Рыба припущенная	100	33,04	11,46	0,84	51,16	15,78	154,18	0,98	44,54	0,13	1,04	136,36
312	Пюре картофельное	180	4,46	6,36	24,53	44,37	33,3	103,91	1,21		0,17	21,79	164,7
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		43,93	29,20	67,55	189,97	106,25	404,87	5,15	44,54	0,54	45,25	586,5
	Пятница												
	Обед												
71	Помидоры свежие	100	1,1	0,4	3,8	14,0	20,0	26,0	0,9		0,06	17,5	22
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,84	10,04	11,15	50,72	26,65	55,69	1,25		0,05	10,89	105,82
268	Котлета из говядины	100	27,84	26,84	13,02	39,22	50,71	171,64	2,54	40,73	0,07	0,31	312,73

	Обед												
	Икра кабачковая	100	1,68	8,08	8,98	164,03	28,78	92,78	1,15		0,07	10,85	115,43
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,8	10,1	8,06	50,23	22,57	49,98	0,84		0,06	16,09	91,54
268	Котлета из говядины	100	27,84	26,84	13,02	39,22	50,71	171,64	2,54	40,73	0,07	0,31	312,73
302	Греча рассыпчатая	180	10,37	10,57	46,39	17,78	162,99	244,71	5,47		0,25		292,5
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		46,39	56,83	113,87	292,27	301,25	644,51	11,96	40,73	0,63	31,25	1026,1
	Четверг												
	Обед												
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
96	Рассольник ленинградский	250/5	2,06	10,39	12,22	29,73	24,66	57,86	0,94		0,09	8,54	109,39
234	Котлеты рыбные	100	21,64	20,62	14,53	59,05	23,62	152,76	1,2	44,91	0,07	0,91	230,91
305	Рис припущенный	180	4,41	5,79	44,00	2,9	22,81	72,72	0,61		0,03		239,94
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		43,54	40,17	112,24	98,69	89,29	351,74	3,91	44,91	1,67	110,52	849,47
	Пятница												
	Обед												
71	Огурцы свежие	100	0,7	0,2	1,9	17,0	14,0	30,0	0,5		0,04	4,9	12
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,84	10,04	11,15	50,72	26,65	55,69	1,25		0,05	10,89	105,82
294	Биточки рубленые из птицы	100	20,38	27,01	14,8	54,34	20,18	72,73	3,29	48,91	0,18	8,09	260
309	Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,36	31,73	5,83	25,34	44,60	1,33		0,07		202,14
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		40,91	48,58	94,38	287,12	125,71	395,98	8,01	73,31	0,56	25,47	820,46

Диетическая сестра

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