

УТВЕРЖДАЮ  
 \_\_\_\_\_  
 пр МБОУ «Большесельское муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 им. В.И. Сушкова»  
 \_\_\_\_\_  
 20\_\_\_\_  
 № 166-д от 31.08.20\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.  
Приказ № 166-д от 31.08.2023 г.

**Примерное десятидневное меню обедов 5-11 классов (льготников)  
МБОУ «Большебрусная средняя общеобразовательная школа № 7»  
на 2023-2024 учебный год**

## 1 неделя

[illegible]

|     |                                   |          |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
|-----|-----------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
|     | консервированная                  |          |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми       | 250/5    | 5,59         | 10,75        | 16,86         | 43,53         | 36,29         | 89,86         | 2,09         |              | 0,23        | 5,94          | 151,21        |
| 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          |
|     | <b>Итого</b>                      |          | <b>59,47</b> | <b>27,82</b> | <b>103,02</b> | <b>108,47</b> | <b>122,04</b> | <b>377,43</b> | <b>5,72</b>  | <b>24,33</b> | <b>1,84</b> | <b>114,54</b> | <b>802,11</b> |
|     | <b>Среда</b>                      |          |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
|     | <b>Обед</b>                       |          |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
| 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 рубленные 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 | Фрукты 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          |
|     | <b>Итого</b>                      |          | <b>34,63</b> | <b>46,76</b> | <b>125,67</b> | <b>168,07</b> | <b>132,24</b> | <b>307,59</b> | <b>11,89</b> | <b>48,91</b> | <b>0,61</b> | <b>44,23</b>  | <b>916,03</b> |
|     | <b>Четверг</b>                    |          |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
|     | <b>Обед</b>                       |          |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
| 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          |
|     | <b>Итого</b>                      |          | <b>43,93</b> | <b>29,20</b> | <b>67,55</b>  | <b>189,97</b> | <b>106,25</b> | <b>404,87</b> | <b>5,15</b>  | <b>44,54</b> | <b>0,54</b> | <b>45,25</b>  | <b>586,50</b> |
|     | <b>Пятница</b>                    |          |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
|     | <b>Обед</b>                       |          |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
| 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                 | 250/5    | 1,84         | 10,04        | 11,15         | 50,72         | 26,65         | 55,69         | 1,25         |              | 0,05        | 10,89         | 105,82        |

|     |                       |     |              |              |               |               |               |               |              |               |             |              |               |
|-----|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
|     | картофелем            |     |              |              |               |               |               |               |              |               |             |              |               |
| 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        |
| 306 | Бобовые отварные      | 180 | 16,43        | 7,79         | 37,19         | 111,47        | 89,82         | 276,43        | 5,65         | 25,2          | 0,37        |              | 269,82        |
| 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          |
|     | <b>Итого</b>          |     | <b>50,91</b> | <b>46,11</b> | <b>101,38</b> | <b>222,42</b> | <b>205,38</b> | <b>598,16</b> | <b>11,50</b> | <b>185,93</b> | <b>1,01</b> | <b>48,70</b> | <b>912,27</b> |

## II неделя

| №<br>реп. | Наименование<br>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>              |              |                              |                               |              |               |               |               |             |              |              |              |                   |
|           | <b>Обед</b>                     |              |                              |                               |              |               |               |               |             |              |              |              |                   |
| 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 с макаронными изделиями     | 250/5        | 2,74                         | 5,79                          | 17,8         | 29,78         | 27,82         | 68,93         | 1,15        |              | 0,115        | 8,41         | 120,61            |
| 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            |
| 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              |
|           | <b>Итого</b>                    |              | <b>46,12</b>                 | <b>20,97</b>                  | <b>98,69</b> | <b>122,92</b> | <b>135,97</b> | <b>386,90</b> | <b>6,04</b> | <b>24,33</b> | <b>0,735</b> | <b>36,27</b> | <b>708,18</b>     |
|           | <b>Вторник</b>                  |              |                              |                               |              |               |               |               |             |              |              |              |                   |
|           | <b>Обед</b>                     |              |                              |                               |              |               |               |               |             |              |              |              |                   |
| 70        | Огурцы соленые                  | 100          | 0,8                          | 0,2                           | 1,7          | 23,0          | 14,0          | 24,0          | 0,6         |              | 0,02         | 3,5          | 10                |
| 101       | Суп картофельный с крупой       | 250/5        | 2,01                         | 5,54                          | 12,35        | 27,23         | 23,23         | 57,09         | 0,89        |              | 0,09         | 8,41         | 87,46             |
| 260       | Гуляш                           | 100          | 28,52                        | 21,57                         | 2,89         | 21,81         | 22,03         | 154,15        | 3,06        |              | 0,03         | 0,92         | 221               |
| 312       | Пюре картофельное               | 180          | 4,46                         | 6,36                          | 24,53        | 44,37         | 33,3          | 103,91        | 1,21        |              | 0,17         | 21,79        | 164,7             |
| 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               |

|     |                                   |       |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
|-----|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
|     | <b>Итого</b>                      |       | <b>42,81</b> | <b>36,87</b> | <b>128,89</b> | <b>161,58</b> | <b>206,62</b> | <b>475,55</b> | <b>8,39</b>  | <b>-</b>     | <b>0,56</b> | <b>57,32</b>  | <b>913,66</b> |
|     | <b>Среда</b>                      |       |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
|     | <b>Обед</b>                       |       |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
|     | 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          |
|     | <b>Итого</b>                      |       | <b>46,39</b> | <b>56,83</b> | <b>113,87</b> | <b>292,27</b> | <b>301,25</b> | <b>644,51</b> | <b>11,96</b> | <b>40,73</b> | <b>0,63</b> | <b>31,25</b>  | <b>1026,1</b> |
|     | <b>Четверг</b>                    |       |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
|     | <b>Обед</b>                       |       |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
|     | 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          |
|     | <b>Итого</b>                      |       | <b>43,54</b> | <b>40,17</b> | <b>112,24</b> | <b>98,69</b>  | <b>89,29</b>  | <b>351,74</b> | <b>3,91</b>  | <b>44,91</b> | <b>1,67</b> | <b>110,52</b> | <b>849,47</b> |
|     | <b>Пятница</b>                    |       |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
|     | <b>Обед</b>                       |       |              |              |               |               |               |               |              |              |             |               |               |
| 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          |
|     | <b>Итого</b>                      |       | <b>40,91</b> | <b>48,58</b> | <b>94,38</b>  | <b>287,12</b> | <b>125,71</b> | <b>395,98</b> | <b>8,01</b>  | <b>73,31</b> | <b>0,56</b> | <b>25,47</b>  | <b>820,46</b> |

Диетическая сестра

*Сонина*

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