

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большебрусаянская  
средняя общеобразовательная  
школа № 7»  
В.В. Глушкова \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Приказ № 231-д от 03.юл.2023г

**Примерное десятидневное меню завтраков  
для учащихся 5-11 классов  
на 2023-2024 учебный год  
МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»**

**1 неделя**

№ рец.	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)
<b>Понедельник</b>													
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200/10	10,26	11,55	39,20	162,04	36,46	241,51	0,94	54,8	0,12	0,96	286
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>26,79</b>	<b>23,16</b>	<b>102,26</b>	<b>339,59</b>	<b>71,8</b>	<b>450,61</b>	<b>3,02</b>	<b>125,6</b>	<b>1,7</b>	<b>97,49</b>	<b>729,83</b>
<b>Вторник</b>													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/10	9,08	14,61	51,49	37,34	65,87	183,76	2,16	52,5	0,24		350,44
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
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	13,95	10,33	1,30	2,61	0,26			0,03	55,81
	Хлеб 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>17,75</b>	<b>18,60</b>	<b>116,80</b>	<b>102,85</b>	<b>81,53</b>	<b>271,46</b>	<b>4,235</b>	<b>67,04</b>	<b>0,52</b>	<b>0,38</b>	<b>731,74</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	200/20	65,94	37,21	53,87	442,2	57,64	493,05	1,19	115,97	0,13	1,04	606,57
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,07	2,78	15,95	125,78	14,0	90,0	0,13	20,0	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>80,21</b>	<b>52,31</b>	<b>108,76</b>	<b>611,68</b>	<b>87,94</b>	<b>684</b>	<b>2,75</b>	<b>195,97</b>	<b>0,38</b>	<b>2,34</b>	<b>1051,57</b>
	<b>Четверг</b>												
210	Омлет натуральный	200	37,17	33,10	3,52	137,45	21,52	301,03	3,52	432,76	0,14	0,34	386,21
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>52,73</b>	<b>42,99</b>	<b>74,82</b>	<b>314,15</b>	<b>75,91</b>	<b>563,13</b>	<b>6,03</b>	<b>478,98</b>	<b>0,47</b>	<b>2,45</b>	<b>859,98</b>
	<b>Пятница</b>												
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	9,06	11,03	32,38	133,77	20,30	118,19	0,47	58,0	0,08	1,17	251
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	Фрукты 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>28,32</b>	<b>24,68</b>	<b>129,04</b>	<b>341,52</b>	<b>142,04</b>	<b>387,69</b>	<b>4,11</b>	<b>128,8</b>	<b>0,42</b>	<b>24,13</b>	<b>854,83</b>

**2 неделя**

	<b>Понедельник</b>												
173	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы	200/10	11,26	15,82	37,63	149,62	70,82	234,98	1,73	54,8	0,18	0,96	303
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>19,49</b>	<b>21,66</b>	<b>122,69</b>	<b>180</b>	<b>103,17</b>	<b>357,52</b>	<b>3,68</b>	<b>76,62</b>	<b>0,43</b>	<b>1,48</b>	<b>769,07</b>

<b>Вторник</b>													
223	Запеканка из творога	200/20	62,64	24,54	61,6	430,29	58,42	473,34	1,41	143	0,13	1,04	594
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,9	126,6	15,4	92,8	0,41	10	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>72,81</b>	<b>38,23</b>	<b>115,44</b>	<b>600,59</b>	<b>90,12</b>	<b>667,09</b>	<b>3,25</b>	<b>213</b>	<b>0,38</b>	<b>2,37</b>	<b>1019,40</b>
<b>Среда</b>													
204	Макаронны отварные с сыром	200	6,89	15,97	38,03	25,89	23,12	67,84	1,37		0,09	3,61	251,2
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	100	6,8	1,4	0,4							2,8	32,0
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>25,7</b>	<b>31,99</b>	<b>91,28</b>	<b>181,37</b>	<b>43,42</b>	<b>191,59</b>	<b>2,62</b>	<b>80</b>	<b>0,27</b>	<b>7,71</b>	<b>655,8</b>
<b>Четверг</b>													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	8,95	7,26	42,95	130,67	36,46	157,44	0,60	54,8	0,06	0,96	294
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>33,83</b>	<b>22,08</b>	<b>117,16</b>	<b>495,53</b>	<b>69,14</b>	<b>397,2</b>	<b>3,27</b>	<b>150</b>	<b>0,41</b>	<b>2,68</b>	<b>782,33</b>
<b>Пятница</b>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,85	5,05	17,95	163	26,67	136,87	0,65	33	0,09	0,82	150
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>13,80</b>	<b>8,40</b>	<b>73,76</b>	<b>206,98</b>	<b>33,43</b>	<b>159,16</b>	<b>2,115</b>	<b>47,54</b>	<b>0,24</b>	<b>4,0</b>	<b>419,75</b>