

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большебрусаянская
 средняя общеобразовательная
 школа № 7»
 В.В. Глушкова _____

« ____ » _____ 20 ____ г.
 Приказ № 231-д от 03.11.2023г

**Примерное десятидневное меню обедов 5-11 классов за родительскую плату
 МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»
 на 2023-2024 учебный год**

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)
	Понедельник												
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,76	9,90	7,90	49,25	22,13	49,0	0,83		0,06	15,78	89,75
260	Гуляш из говядины	100	28,52	21,57	2,89	21,81	22,03	154,15	3,06		0,03	0,92	221,0
302	Греча рассыпчатая	180	10,37	10,06	46,37	17,78	162,99	244,71	5,47		0,25		292,5
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	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		45,26	42,61	100,60	115,29	218,30	520,66	9,98	-	0,50	19,53	797,45
	Вторник												
	Обед												
71	Огурцы свежие	100	0,7	0,10	1,90	17,0	14,0	30,0	0,50		0,04	4,90	12,0
102	Суп картофельный с бобовыми	250/5	5,49	10,54	16,54	42,68	35,58	88,10	2,05		0,23	5,83	148,25
297	Голубцы ленивые	270	20,18	12,5	28,41	83,25	63,39		2,3			28,63	306,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	14,0	8,0	14,0	2,8		0,02	4,0	90,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40

338	Плоды или ягоды свежие - Банан	100	1,5	1,0	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,0	96,0
	Итого		33,35	25,38	116,29	177,18	171,72	228,50	8,51	-	0,49	53,36	785,25
	Среда												
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	9,84	10,94	49,73	26,13	54,60	1,23		0,05	10,68	103,75
268	Котлеты мясные	100	21,31	35,22	12,02	10,45	29,00	140,15	1,82	36,36	0,33	3,89	370,91
309	Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,35	31,73	5,83	25,34	44,60	1,33		0,07		202,14
82	Кисель «Золотой шар»	200			24,0					125,0	0,3	20,1	95,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		34,26	52,45	106,93	78,26	89,22	307,75	4,64	161,36	0,91	34,67	904,0
	Четверг												
	Обед												
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,10	1,70	23,0	14,0	24,0	0,6		0,02	3,50	10
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,69	5,68	17,45	29,20	27,28	67,58	1,13		0,11	8,25	118,25
227	Рыба припущенная	100	31,04	7,50	0,84	14,05	41,67	154,18	0,82	44,54	0,13	0,76	132,73
312	Пюре картофельное	180	4,46	6,37	24,53	44,37	33,3	103,91	1,21		0,16	21,79	164,70
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,32	27,88	14,18	5,14	12,0	0,95		0,01	0,90	114,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
338	Плоды или ягоды свежие - Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	32,0	18,0	22,0	4,40		0,06	20,0	94,0
	Итого		44,43	21,81	120,24	169,05	148,14	452,07	9,37	44,54	0,65	55,20	766,48
	Пятница												
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой	250/5	1,97	5,44	12,11	26,70	22,78	55,98	0,88		0,09	8,25	85,75
294	Котлеты рубленые из птицы	100	22,42	29,72	16,28	59,78	22,20	80,0	3,62	53,80	0,2	0,90	286,0
306	Бобовые отварные	180	16,43	7,79	37,19	111,47	89,82	276,42	5,65	25,20	0,36		269,82
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,04	15,0	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		45,37	44,03	108,82	221,30	144,95	483,60	10,69	79,0	0,81	9,18	833,77

2 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												
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
103	Суп с макаронными изделиями	250/5	2,69	5,68	17,45	29,20	27,28	67,58	1,13		0,11	8,25	118,25
291	Плов из птицы	250	38,45	13,70	44,65	57,95	67,55	219,15	2,47	24,35	0,13	7,53	381,65
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,32	27,88	14,18	5,14	12,0	0,95		0,01	0,90	114,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
338	Плоды или ягоды свежие - Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	32,0	18,0	22,0	4,40		0,06	20,0	94,0
	Итого		57,91	23,87	138,49	145,58	126,72	389,13	9,21	24,35	0,47	41,35	894,03
	Вторник												
	Обед												
70	Огурцы соленные	100	0,8	0,10	1,70	23,0	14,0	24,0	0,6		0,02	3,50	10
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,76	9,90	7,90	49,25	22,13	49,0	0,83		0,06	15,78	89,75
260	Гуляш из свинины	100	20,69	32,97	2,89	20,0	22,39	128,62	2,21		0,28	0,92	309,0
312	Пюре картофельное	180	4,46	6,37	24,53	44,37	33,30	103,91	1,21		0,16	21,79	164,7
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,56	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	100,0	88,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		32,87	50,94	86,02	170,21	104,01	377,37	5,74	-	0,69	141,99	793,85
	Среда												
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой	250/5	1,97	5,44	12,11	26,70	22,78	55,98	0,88		0,09	8,25	85,75
268	Котлеты мясные	100	21,31	35,22	12,02	10,45	29,00	140,15	1,82	36,36	0,33	3,89	370,91

302	Греча рассыпчатая	180	10,37	10,06	46,37	17,78	162,99	244,71	5,47		0,25		292,50
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	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		38,26	51,8	113,94	81,38	225,92	513,64	8,79	36,36	0,83	14,97	943,36
	Четверг												
	Обед												
326	Соус молочный	50	1,77	2,66	3,55	32,92	4,70	25,45	0,10	14,40	0,01	0,16	41,90
96	Рассольник ленинградский	250/5	2,01	10,19	11,98	29,15	24,18	56,73	0,93		0,09	8,38	107,25
234	Котлеты рыбные	100	21,49	20,73	14,53	67,53	37,73	152,76	1,35	44,91	0,07	0,60	232,73
305	Рис припущенный	180	4,41	5,79	44,01	2,90	22,81	72,72	0,62		0,04		239,94
81	Напиток «Золотой шар»	200			19,0					120,0	0,3	20,0	80,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		34,16	40,41	121,31	144,75	98,17	376,06	3,26	179,31	0,67	29,14	834,02
	Пятница												
	Обед												
331	Соус сметанный с томатом	50	1,19	2,55	3,51	14,62	4,90	14,69	0,20	16,90	0,01	0,67	40,05
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	9,84	10,94	49,73	26,13	54,60	1,23		0,05	10,68	103,75
294	Котлеты рубленые из птицы	100	22,42	29,72	16,28	59,78	22,20	80,0	3,62	53,80	0,2	0,90	286,0
309	Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,35	31,73	5,83	25,34	44,60	1,33		0,07		202,14
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	14,0	8,0	14,0	2,8		0,02	4,0	90,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		37,56	49,70	110,9	156,21	95,32	276,29	9,44	70,70	0,51	16,25	854,14