

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

«__» _____ 20__ г.
 Приказ № 231-Д от 03.11 2023 г

**Примерное десятидневное меню обедов для 1-4 классов.
 МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»
 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	200/4	1,41	7,92	6,32	39,40	17,70	39,20	0,66		0,05	12,62	71,80
260	Гуляш из говядины	90	25,67	19,41	2,60	19,63	19,83	138,74	2,75		0,03	0,83	198,9
302	Греча рассыпчатая	150	8,64	8,39	38,64	14,82	135,83	203,93	4,56		0,21		243,75
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		40,33	36,80	91,0	100,3	184,51	454,67	8,59	-	0,45	16,28	708,65
	Вторник												
	Обед												
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,12	1,14	10,20	8,40	18,0	0,30		0,02	2,94	7,20
102	Суп картофельный с бобовыми	200/4	4,39	8,43	13,23	34,14	28,46	70,48	1,64		0,18	4,66	118,60
297	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	71,25	52,37		1,94			23,79	260,06
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		28,56	21,53	107,87	149,84	147,98	198,88	7,54	-	0,42	45,39	704,06
	Среда												
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем	200/4	1,44	7,87	8,75	39,78	20,9	43,68	0,98		0,04	8,54	83,0
268	Котлеты мясные	90	19,18	31,70	10,82	9,41	26,10	126,14	1,64	32,72	0,30	3,50	333,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,57	5,30	26,45	4,86	21,12	37,17	1,11		0,06		168,45
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		30,67	45,91	98,26	66,30	76,87	275,39	3,99	157,72	0,82	32,14	812,47
	Четверг												
	Обед												
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,12	1,02	13,80	8,40	14,40	0,36		0,01	2,1	6,0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/4	2,15	4,54	13,96	23,36	21,82	54,06	0,90		0,09	6,60	94,60
227	Рыба припущенная	90	27,93	6,75	0,75	12,65	37,51	138,76	0,74	40,09	0,12	0,69	119,45
312	Пюре картофельное	150	3,72	5,31	20,45	36,98	27,75	86,60	1,01		0,14	18,17	137,25
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		39,72	18,88	111,90	145,22	127,37	396,22	8,62	40,09	0,59	48,46	698,10
	Пятница												
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой	200/4	1,58	4,35	9,69	21,36	18,22	44,78	0,7		0,07	6,60	68,60
294	Котлеты рубленые из птицы	90	20,18	26,75	14,65	53,80	19,98	72,0	3,26	48,42	0,18	0,81	257,40
306	Бобовые отварные	150	13,70	6,50	30,99	92,90	74,85	230,36	4,71	21,0	0,30		224,85
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		40,01	38,68	98,57	191,41	123,20	418,34	9,21	69,42	0,71	7,44	743,05

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	60	6,80	1,40	0,40							2,80	32,0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/4	2,15	4,54	13,96	23,36	21,82	54,06	0,90		0,09	6,60	94,60
291	Плов из птицы	200	30,76	10,96	35,73	46,36	54,04	175,32	1,97	19,48	0,11	6,03	305,32
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		45,15	19,06	125,81	128,15	107,75	331,78	8,48	19,48	0,43	36,33	772,72
	Вторник												
	Обед												
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,12	1,02	13,80	8,40	14,40	0,36		0,01	2,1	6,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	1,41	7,92	6,32	39,40	17,70	39,20	0,66		0,05	12,62	71,80
260	Гуляш из свинины	90	18,63	29,67	2,60	18,00	20,15	115,76	1,99		0,25	0,83	278,10
312	Пюре картофельное	150	3,72	5,31	20,45	36,98	27,75	86,60	1,01		0,14	18,17	137,25
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		29,40	44,62	79,39	141,77	86,19	327,80	4,91	-	0,62	133,72	713,55
	Среда												
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой	200/4	1,58	4,35	9,69	21,36	18,22	44,78	0,7		0,07	6,60	68,60
268	Котлеты мясные	90	19,18	31,70	10,82	9,41	26,10	126,14	1,64	32,72	0,30	3,50	333,82

302	Греча рассыпчатая	150	8,64	8,39	38,64	14,82	135,83	203,93	4,56		0,21		243,75
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		34,01	45,52	102,59	72,04	191,30	447,65	7,52	32,72	0,74	12,93	840,37
	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	200/4	1,61	8,15	9,58	23,32	19,34	45,38	0,74		0,07	6,70	85,80
234	Котлеты рыбные	90	19,34	18,65	13,07	60,77	33,95	137,48	1,21	40,42	0,06	0,54	209,45
305	Рис припущенный	150	3,68	4,83	36,68	2,42	19,01	60,60	0,51		0,03		199,95
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		30,88	35,33	110,12	131,68	85,75	337,31	2,82	174,82	0,63	27,40	749,30
	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	200/4	1,44	7,87	8,75	39,78	20,9	43,68	0,98		0,04	8,54	83,0
294	Котлеты рубленые из птицы	90	20,18	26,75	14,65	53,80	19,98	72,0	3,26	48,42	0,18	0,81	257,40
309	Макаронные изделия отварные	150	5,57	5,30	26,45	4,86	21,12	37,17	1,11		0,06		168,45
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		33,86	43,71	101,80	139,31	83,65	249,94	8,61	65,32	0,47	14,02	771,10