

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МБОУ «Большебрусная средняя общеобразовательная школа № 7»  
 В.В. Глушкова \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024г

**Примерное десятидневное меню обедов 5-11 классов за родительскую плату  
 МБОУ «Большебрусная средняя общеобразовательная школа № 7»  
 на 2024-2025 учебный год**

**1 неделя**

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т. ч. живот. (г)	Ж в т. ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мg	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн. цен. (ккал)
<b>Понедельник</b>													
<b>Обед</b>													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	12,02	8,26	35,46	20,70	40,63	1,32		0,02	6,65	92,80
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
	<b>Итого</b>		<b>46,67</b>	<b>54,63</b>	<b>108,86</b>	<b>150,75</b>	<b>239</b>	<b>561,29</b>	<b>11,3</b>	-	<b>0,52</b>	<b>26,18</b>	<b>890,25</b>

	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
63	Салат из моркови с курагой	100	1,70	2,78	16,51	41,40	44,37	63,46	1,0		0,01	1,91	85,30
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
260	Гуляш из свинины	100	20,69	32,97	2,89	20,0	22,39	28,62	2,21		0,28	0,92	309,0
305	Рис припущенный	180	4,41	5,79	44,01	2,90	22,81	72,72	0,62		0,04		239,94
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
	<b>Итого</b>		<b>34,25</b>	<b>48,22</b>	<b>123,96</b>	<b>117,25</b>	<b>129,1</b>	<b>303,18</b>	<b>7,77</b>	<b>-</b>	<b>0,6</b>	<b>15,08</b>	<b>942,19</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
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
	<b>Итого</b>		<b>45,59</b>	<b>54,78</b>	<b>107,6</b>	<b>78,26</b>	<b>89,22</b>	<b>307,75</b>	<b>4,64</b>	<b>161,36</b>	<b>0,91</b>	<b>39,34</b>	<b>957,33</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Огурцы свежие/ соленые	100/ 100	0,7/ 0,8	0,10/ 0,10	1,90/ 1,70	17,0/ 23,0	14,0/ 14,0	30,0/ 24,0	0,50/ 0,6		0,04/ 0,02	4,90/ 3,50	12,0/ 10,0
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
227	Рыба припущенная	100	31,04	7,49	0,84	14,05	41,67	177,89	0,82	44,55	0,07	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	Фрукты 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

	<b>Итого</b>		<b>47,83/ 47,93</b>	<b>26,86/ 26,86</b>	<b>120,93/ 120,73</b>	<b>152,53/ 158,53</b>	<b>180,44 180,44</b>	<b>508,30 502,30</b>	<b>6,39/ 6,49</b>	<b>44,55</b>	<b>0,71/ 0,69</b>	<b>44,18/ 42,78</b>	<b>800,48/ 798,48</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Помидоры свежие/ соленые	100/ 100	1,10/ 1,12	0,40/ 0,20	3,80/ 3,50	14,0/ 10,0	20,0/ 15,0	23,0/ 35,0	0,90/ 0,80		0,06/ 0,02	17,50/ 10,50	22,0/ 20,0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,69	5,68	14,75	29,20	27,28	67,58	1,13		0,11	8,25	118,25
294	Котлеты рубленые из птицы	100	20,38	27,02	14,80	54,35	20,18	72,73	3,29	48,91	0,18	0,82	260,0
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
	<b>Итого</b>		<b>45,15/ 45,17</b>	<b>41,97/ 41,77</b>	<b>113,78/ 113,48</b>	<b>232,37/ 228,37</b>	<b>167,43 162,43</b>	<b>510,93 522,93</b>	<b>11,51/ 11,41</b>	<b>74,11</b>	<b>0,87/ 0,83</b>	<b>26,60/ 19,60</b>	<b>862,27/ 860,27</b>

## 2 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>												
	<b>Обед</b>												
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,19	11,48	25,76	36,05	52,77	0,66		0,06	3,36	81,70
111	Суп с макаронными изделиями	250/5	2,39	10,16	13,0	27,30	15,23	36,78	0,73		0,06	0,95	117,0
291	Плов из птицы	250	38,45	13,70	44,67	57,93	67,55	219,17	2,47	24,33	0,13	7,53	381,67
348	Компот из кураги	200	0,78	0,09	27,63	32,32	17,56	21,90	0,48		0,02	0,60	114,80
	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
	<b>Итого</b>		<b>47,33</b>	<b>25,18</b>	<b>125,02</b>	<b>155,56</b>	<b>145,14</b>	<b>399,02</b>	<b>4,6</b>	<b>24,33</b>	<b>0,43</b>	<b>12,44</b>	<b>827,37</b>

	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	10,01	8,46	52,24	16,01	33,95	0,67		0,02	19,81	85,70
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
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
	<b>Итого</b>		<b>33,99</b>	<b>56,39</b>	<b>96,99</b>	<b>176,9</b>	<b>106,67</b>	<b>394,3</b>	<b>5,86</b>	<b>-</b>	<b>0,72</b>	<b>150,77</b>	<b>865,55</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
	Икра кабачковая	100	1,68	8,08	8,98	164,03	28,78		1,15			10,85	115,43
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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>36,03</b>	<b>60,63</b>	<b>104,07</b>	<b>256,01</b>	<b>116,4</b>	<b>306,55</b>	<b>5,75</b>	<b>36,36</b>	<b>0,62</b>	<b>33,35</b>	<b>972,43</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Помидоры свежие/ соленые	100/ 100	1,10/ 1,12	0,40/ 0,20	3,80/ 3,50	14,0/ 10,0	20,0/ 15,0	23,0/ 35,0	0,90/ 0,80		0,06/ 0,02	17,50/ 10,50	22,0/ 20,0
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	171,33	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
338	Фрукты или ягоды свежие - Яблоки	100	0,40	0,80	9,80	16,0	9,0	11,0	2,20		0,03	10,0	47,0

	<b>Итого</b>		<b>33,89/ 33,91</b>	<b>38,95/ 38,75</b>	<b>131,36/ 131,06</b>	<b>141,83/ 137,83</b>	<b>122,47/ 117,47</b>	<b>403,18/ 415,18</b>	<b>6,26/ 6,16</b>	<b>164,91</b>	<b>0,75/ 0,71</b>	<b>56,48/ 49,48</b>	<b>861,12/ 859,12</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Огурцы свежие/ соленые	100/ 100	0,7/ 0,8	0,10/ 0,10	1,90/ 1,70	17,0/ 23,0	14,0/ 14,0	30,0/ 24,0	0,50/ 0,6		0,04/ 0,02	4,90/ 3,50	12,0/ 10,0
83	Борщ с картофелем	250/5	2,03	10,03	13,44	41,98	29,83	65,80	1,38		0,08	9,18	117,0
294	Котлеты рубленые из птицы	100	20,38	27,02	14,80	54,35	20,18	72,73	3,29	48,91	0,18	0,82	260,0
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
	<b>Итого</b>		<b>35,26/ 35,16</b>	<b>44,74/ 44,74</b>	<b>110,31/ 110,11</b>	<b>145,41/ 151,41</b>	<b>106,10/ 106,10</b>	<b>295,53/ 289,53</b>	<b>9,56/ 9,66</b>	<b>48,91</b>	<b>0,55/ 0,53</b>	<b>18,90/ 17,50</b>	<b>813,34/ 811,34</b>

Диетическая сестра

А.В. Солина

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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное десятидневное меню обедов 5-9 коррекционных классов  
 МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»  
 на 2024-2025 учебный год**

**1 неделя**

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т. ч. живот. (г)	Ж в т. ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мg	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн. цен. (ккал)
<b>Понедельник</b>													
<b>Обед</b>													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	12,02	8,26	35,46	20,70	40,63	1,32		0,02	6,65	92,80
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
	<b>Итого</b>		<b>46,67</b>	<b>54,63</b>	<b>108,86</b>	<b>150,75</b>	<b>239</b>	<b>561,29</b>	<b>11,3</b>	<b>-</b>	<b>0,52</b>	<b>26,18</b>	<b>890,25</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													
63	Салат из моркови с курагой	100	1,70	2,78	16,51	41,40	44,37	63,46	1,0		0,01	1,91	85,30

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
260	Гуляш из свинины	100	20,69	32,97	2,89	20,0	22,39	28,62	2,21		0,28	0,92	309,0
305	Рис припущенный	180	4,41	5,79	44,01	2,90	22,81	72,72	0,62		0,04		239,94
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
	<b>Итого</b>		<b>34,25</b>	<b>48,22</b>	<b>123,96</b>	<b>117,25</b>	<b>129,1</b>	<b>303,18</b>	<b>7,77</b>	<b>-</b>	<b>0,6</b>	<b>15,08</b>	<b>942,19</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
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
	<b>Итого</b>		<b>45,59</b>	<b>54,78</b>	<b>107,6</b>	<b>78,26</b>	<b>89,22</b>	<b>307,75</b>	<b>4,64</b>	<b>161,36</b>	<b>0,91</b>	<b>39,34</b>	<b>957,33</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Огурцы свежие/ солёные	100/ 100	0,7/ 0,8	0,10/ 0,10	1,90/ 1,70	17,0/ 23,0	14,0/ 14,0	30,0/ 24,0	0,50/ 0,6		0,04/ 0,02	4,90/ 3,50	12,0/ 10,0
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
227	Рыба припущенная	100	31,04	7,49	0,84	14,05	41,67	177,89	0,82	44,55	0,07	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	Фрукты 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
	<b>Итого</b>		<b>47,83/ 47,93</b>	<b>26,86/ 26,86</b>	<b>120,93/ 120,73</b>	<b>152,53/ 158,53</b>	<b>180,44 180,44</b>	<b>508,30 502,30</b>	<b>6,39/ 6,49</b>	<b>44,55</b>	<b>0,71/ 0,69</b>	<b>44,18/ 42,78</b>	<b>800,48/ 798,48</b>

<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
71/ 70	Помидоры свежие/ соленые	100/ 100	1,10/ 1,12	0,40/ 0,20	3,80/ 3,50	14,0/ 10,0	20,0/ 15,0	23,0/ 35,0	0,90/ 0,80		0,06/ 0,02	17,50/ 10,50	22,0/ 20,0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,69	5,68	14,75	29,20	27,28	67,58	1,13		0,11	8,25	118,25
294	Котлеты рубленые из птицы	100	20,38	27,02	14,80	54,35	20,18	72,73	3,29	48,91	0,18	0,82	260,0
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
	<b>Итого</b>		<b>45,15/ 45,17</b>	<b>41,97/ 41,77</b>	<b>113,78/ 113,48</b>	<b>232,37/ 228,37</b>	<b>167,43 162,43</b>	<b>510,93 522,93</b>	<b>11,51/ 11,41</b>	<b>74,11</b>	<b>0,87/ 0,83</b>	<b>26,60/ 19,60</b>	<b>862,27/ 860,27</b>

**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)
<b>Понедельник</b>													
<b>Обед</b>													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,19	11,48	25,76	36,05	52,77	0,66		0,06	3,36	81,70
111	Суп с макаронными изделиями	250/5	2,39	10,16	13,0	27,30	15,23	36,78	0,73		0,06	0,95	117,0
291	Плов из птицы	250	38,45	13,70	44,67	57,93	67,55	219,17	2,47	24,33	0,13	7,53	381,67
348	Компот из кураги	200	0,78	0,09	27,63	32,32	17,56	21,90	0,48		0,02	0,60	114,80
	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
	<b>Итого</b>		<b>47,33</b>	<b>25,18</b>	<b>125,02</b>	<b>155,56</b>	<b>145,14</b>	<b>399,02</b>	<b>4,6</b>	<b>24,33</b>	<b>0,43</b>	<b>12,44</b>	<b>827,37</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													
47	Салат из квашеной	100	1,71	10,01	8,46	52,24	16,01	33,95	0,67		0,02	19,81	85,70



	капусты												
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
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
	<b>Итого</b>		<b>33,99</b>	<b>56,39</b>	<b>96,99</b>	<b>176,9</b>	<b>106,67</b>	<b>394,3</b>	<b>5,86</b>	<b>-</b>	<b>0,72</b>	<b>150,77</b>	<b>865,55</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
	Икра кабачковая	100	1,68	8,08	8,98	164,03	28,78		1,15			10,85	115,43
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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>36,03</b>	<b>60,63</b>	<b>104,07</b>	<b>256,01</b>	<b>116,4</b>	<b>306,55</b>	<b>5,75</b>	<b>36,36</b>	<b>0,62</b>	<b>33,35</b>	<b>972,43</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Помидоры свежие/ соленые	100/ 100	1,10/ 1,12	0,40/ 0,20	3,80/ 3,50	14,0/ 10,0	20,0/ 15,0	23,0/ 35,0	0,90/ 0,80		0,06/ 0,02	17,50/ 10,50	22,0/ 20,0
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	171,33	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
338	Плоды или ягоды свежие - Яблоки	100	0,40	0,80	9,80	16,0	9,0	11,0	2,20		0,03	10,0	47,0
	<b>Итого</b>		<b>33,89/ 33,91</b>	<b>38,95/ 38,75</b>	<b>131,36/ 131,06</b>	<b>141,83/ 137,83</b>	<b>122,47/ 117,47</b>	<b>403,18/ 415,18</b>	<b>6,26/ 6,16</b>	<b>164,91</b>	<b>0,75/ 0,71</b>	<b>56,48/ 49,48</b>	<b>861,12/ 859,12</b>

<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
71/ 70	Огурцы свежие/ соленые	100/ 100	0,7/ 0,8	0,10/ 0,10	1,90/ 1,70	17,0/ 23,0	14,0/ 14,0	30,0/ 24,0	0,50/ 0,6		0,04/ 0,02	4,90/ 3,50	12,0/ 10,0
83	Борщ с картофелем	250/5	2,03	10,03	13,44	41,98	29,83	65,80	1,38		0,08	9,18	117,0
294	Котлеты рубленые из птицы	100	20,38	27,02	14,80	54,35	20,18	72,73	3,29	48,91	0,18	0,82	260,0
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
	<b>Итого</b>		<b>35,26/ 35,16</b>	<b>44,74/ 44,74</b>	<b>110,31/ 110,11</b>	<b>145,41/ 151,41</b>	<b>106,10 106,10</b>	<b>295,53 289,53</b>	<b>9,56/ 9,66</b>	<b>48,91</b>	<b>0,55/ 0,53</b>	<b>18,90/ 17,50</b>	<b>813,34/ 811,34</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное десятидневное меню обедов 5-11 классов (льготников)  
 МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»  
 на 2024-2025 учебный год**

**1 неделя**

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т. ч. живот. (г)	Ж в т. ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мg	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн. цен. (ккал)
<b>Понедельник</b>													
<b>Обед</b>													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	12,02	8,26	35,46	20,70	40,63	1,32		0,02	6,65	92,80
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
	<b>Итого</b>		<b>46,67</b>	<b>54,63</b>	<b>108,86</b>	<b>150,75</b>	<b>239</b>	<b>561,29</b>	<b>11,3</b>	<b>-</b>	<b>0,52</b>	<b>26,18</b>	<b>890,25</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													
63	Салат из моркови с курагой	100	1,70	2,78	16,51	41,40	44,37	63,46	1,0		0,01	1,91	85,30

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
260	Гуляш из свинины	100	20,69	32,97	2,89	20,0	22,39	28,62	2,21		0,28	0,92	309,0
305	Рис припущенный	180	4,41	5,79	44,01	2,90	22,81	72,72	0,62		0,04		239,94
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
	<b>Итого</b>		<b>34,25</b>	<b>48,22</b>	<b>123,96</b>	<b>117,25</b>	<b>129,1</b>	<b>303,18</b>	<b>7,77</b>	<b>-</b>	<b>0,6</b>	<b>15,08</b>	<b>942,19</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
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
	<b>Итого</b>		<b>45,59</b>	<b>54,78</b>	<b>107,6</b>	<b>78,26</b>	<b>89,22</b>	<b>307,75</b>	<b>4,64</b>	<b>161,36</b>	<b>0,91</b>	<b>39,34</b>	<b>957,33</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Огурцы свежие/ солёные	100/ 100	0,7/ 0,8	0,10/ 0,10	1,90/ 1,70	17,0/ 23,0	14,0/ 14,0	30,0/ 24,0	0,50/ 0,6		0,04/ 0,02	4,90/ 3,50	12,0/ 10,0
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
227	Рыба припущенная	100	31,04	7,49	0,84	14,05	41,67	177,89	0,82	44,55	0,07	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	Фрукты 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
	<b>Итого</b>		<b>47,83/ 47,93</b>	<b>26,86/ 26,86</b>	<b>120,93/ 120,73</b>	<b>152,53/ 158,53</b>	<b>180,44 180,44</b>	<b>508,30 502,30</b>	<b>6,39/ 6,49</b>	<b>44,55</b>	<b>0,71/ 0,69</b>	<b>44,18/ 42,78</b>	<b>800,48/ 798,48</b>

<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
71/ 70	Помидоры свежие/ соленые	100/ 100	1,10/ 1,12	0,40/ 0,20	3,80/ 3,50	14,0/ 10,0	20,0/ 15,0	23,0/ 35,0	0,90/ 0,80		0,06/ 0,02	17,50/ 10,50	22,0/ 20,0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,69	5,68	14,75	29,20	27,28	67,58	1,13		0,11	8,25	118,25
294	Котлеты рубленые из птицы	100	20,38	27,02	14,80	54,35	20,18	72,73	3,29	48,91	0,18	0,82	260,0
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
	<b>Итого</b>		<b>45,15/ 45,17</b>	<b>41,97/ 41,77</b>	<b>113,78/ 113,48</b>	<b>232,37/ 228,37</b>	<b>167,43 162,43</b>	<b>510,93 522,93</b>	<b>11,51/ 11,41</b>	<b>74,11</b>	<b>0,87/ 0,83</b>	<b>26,60/ 19,60</b>	<b>862,27/ 860,27</b>

**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)
<b>Понедельник</b>													
<b>Обед</b>													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,19	11,48	25,76	36,05	52,77	0,66		0,06	3,36	81,70
111	Суп с макаронными изделиями	250/5	2,39	10,16	13,0	27,30	15,23	36,78	0,73		0,06	0,95	117,0
291	Плов из птицы	250	38,45	13,70	44,67	57,93	67,55	219,17	2,47	24,33	0,13	7,53	381,67
348	Компот из кураги	200	0,78	0,09	27,63	32,32	17,56	21,90	0,48		0,02	0,60	114,80
	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
	<b>Итого</b>		<b>47,33</b>	<b>25,18</b>	<b>125,02</b>	<b>155,56</b>	<b>145,14</b>	<b>399,02</b>	<b>4,6</b>	<b>24,33</b>	<b>0,43</b>	<b>12,44</b>	<b>827,37</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													
47	Салат из квашеной	100	1,71	10,01	8,46	52,24	16,01	33,95	0,67		0,02	19,81	85,70

	капусты												
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
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
	<b>Итого</b>		<b>33,99</b>	<b>56,39</b>	<b>96,99</b>	<b>176,9</b>	<b>106,67</b>	<b>394,3</b>	<b>5,86</b>	<b>-</b>	<b>0,72</b>	<b>150,77</b>	<b>865,55</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
	Икра кабачковая	100	1,68	8,08	8,98	164,03	28,78		1,15			10,85	115,43
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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>36,03</b>	<b>60,63</b>	<b>104,07</b>	<b>256,01</b>	<b>116,4</b>	<b>306,55</b>	<b>5,75</b>	<b>36,36</b>	<b>0,62</b>	<b>33,35</b>	<b>972,43</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Помидоры свежие/ соленые	100/ 100	1,10/ 1,12	0,40/ 0,20	3,80/ 3,50	14,0/ 10,0	20,0/ 15,0	23,0/ 35,0	0,90/ 0,80		0,06/ 0,02	17,50/ 10,50	22,0/ 20,0
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	171,33	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
338	Фрукты или ягоды свежие - Яблоки	100	0,40	0,80	9,80	16,0	9,0	11,0	2,20		0,03	10,0	47,0
	<b>Итого</b>		<b>33,89/ 33,91</b>	<b>38,95/ 38,75</b>	<b>131,36/ 131,06</b>	<b>141,83/ 137,83</b>	<b>122,47/ 117,47</b>	<b>403,18/ 415,18</b>	<b>6,26/ 6,16</b>	<b>164,91</b>	<b>0,75/ 0,71</b>	<b>56,48/ 49,48</b>	<b>861,12/ 859,12</b>

<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
71/ 70	Огурцы свежие/ соленые	100/ 100	0,7/ 0,8	0,10/ 0,10	1,90/ 1,70	17,0/ 23,0	14,0/ 14,0	30,0/ 24,0	0,50/ 0,6		0,04/ 0,02	4,90/ 3,50	12,0/ 10,0
83	Борщ с картофелем	250/5	2,03	10,03	13,44	41,98	29,83	65,80	1,38		0,08	9,18	117,0
294	Котлеты рубленые из птицы	100	20,38	27,02	14,80	54,35	20,18	72,73	3,29	48,91	0,18	0,82	260,0
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
	<b>Итого</b>		<b>35,26/ 35,16</b>	<b>44,74/ 44,74</b>	<b>110,31/ 110,11</b>	<b>145,41/ 151,41</b>	<b>106,10 106,10</b>	<b>295,53 289,53</b>	<b>9,56/ 9,66</b>	<b>48,91</b>	<b>0,55/ 0,53</b>	<b>18,90/ 17,50</b>	<b>813,34/ 811,34</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное десятидневное меню обедов для 1-4 коррекционных классов.  
 МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»  
 2024-2025 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)
<b>Понедельник</b>													
<b>Обед</b>													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	7,21	4,96	21,28	12,42	24,38	0,79		0,01	3,99	55,68
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
	<b>Итого</b>		<b>41,17</b>	<b>44,01</b>	<b>95,96</b>	<b>121,58</b>	<b>196,93</b>	<b>479,05</b>	<b>9,38</b>	<b>-</b>	<b>0,48</b>	<b>20,27</b>	<b>764,33</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													



63	Салат из моркови с курагой	60	1,02	1,67	9,91	24,84	26,62	38,07	0,60		0,01	1,14	51,18
101	Суп картофельный с крупой	200/4	1,58	4,35	9,69	21,36	18,22	44,78	0,7		0,07	6,6	68,6
260	Гуляш из свинины	90	18,63	29,67	2,60	18,0	20,15	115,76	1,99		0,25	0,83	278,10
305	Рис припущенный	150	3,68	4,83	36,68	2,42	19,01	60,60	0,51		0,03		199,95
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
	<b>Итого</b>		<b>30,39</b>	<b>41,76</b>	<b>107,32</b>	<b>92,87</b>	<b>100,75</b>	<b>341,61</b>	<b>6,86</b>	<b>-</b>	<b>0,54</b>	<b>12,57</b>	<b>820,03</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
	Кукуруза консервированная	60	6,80	1,40	0,40							2,80	32,0
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	126,13	1,64	32,73	0,29	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
	<b>Итого</b>		<b>37,47</b>	<b>47,31</b>	<b>98,66</b>	<b>66,30</b>	<b>76,87</b>	<b>275,38</b>	<b>3,99</b>	<b>157,73</b>	<b>0,85</b>	<b>34,94</b>	<b>844,47</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Огурцы свежие/ соленые	60/ 60	0,42/ 0,48	0,12/ 0,12	1,14/ 1,02	10,20/ 13,80	8,40/ 8,40	18,0/ 14,40	0,30 0,36		0,02/ 0,01	2,94/ 2,1	7,20/ 6,0
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
227	Рыба припущенная	90	27,93	6,74	0,75	12,65	37,51	160,10	0,74	40,09	0,07	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	Фрукты или ягоды свежие - Банан	100	1,50	1,0	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,0	96,0
	<b>Итого</b>		<b>42,60/ 42,66</b>	<b>22,96/ 22,96</b>	<b>112,69/ 112,57</b>	<b>128,40/ 132,0</b>	<b>158,01 158,01</b>	<b>443,58 439,98</b>	<b>5,50/ 5,56</b>	<b>40,09</b>	<b>0,62/ 0,61</b>	<b>37,36/ 36,52</b>	<b>725,30/ 724,10</b>

<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
71/ 70	Помидоры свежие/ соленые	60/ 60	0,66/ 0,67	0,20/ 0,12	2,28/ 2,10	8,40/ 6,0	12,0/ 9,0	15,60/ 21,0	0,54/ 0,48		0,04/ 0,01	10,50/ 6,30	13,20/ 12,0
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
294	Котлеты рубленые из птицы	90	18,34	24,32	13,32	48,91	18,16	65,45	2,96	44,02	0,16	0,74	234,0
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
	<b>Итого</b>		<b>39,40/ 39,41</b>	<b>36,64/ 36,56</b>	<b>103,79/ 103,61</b>	<b>196,92/ 194,52</b>	<b>136,98 133,98</b>	<b>436,67 442,07</b>	<b>9,65/ 9,59</b>	<b>65,02</b>	<b>0,75/ 0,72</b>	<b>17,87/ 13,67</b>	<b>758,85/ 757,65</b>

## 2 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>													
<b>Обед</b>													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,11	6,89	15,46	21,63	31,66	0,40		0,03	2,02	49,02
111	Суп с макаронными изделиями	200/4	1,91	8,12	10,40	21,84	12,18	29,42	0,58		0,04	0,76	93,60
291	Плов из птицы	200	30,76	10,96	35,73	46,35	54,04	175,33	1,97	19,47	0,11	6,03	305,32
348	Компот из кураги	200	0,78	0,09	27,63	32,32	17,56	21,90	0,48		0,02	0,60	114,80
	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
	<b>Итого</b>		<b>38,67</b>	<b>20,32</b>	<b>108,89</b>	<b>128,22</b>	<b>114,16</b>	<b>326,71</b>	<b>3,69</b>	<b>19,47</b>	<b>0,36</b>	<b>9,41</b>	<b>694,94</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	6,0	5,07	31,35	9,61	20,40	0,40		0,01	11,89	51,42

101	Суп картофельный с крупой	200/4	1,58	4,35	9,69	21,36	18,22	44,78	0,7		0,07	6,6	68,6
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
	<b>Итого</b>		<b>30,11</b>	<b>46,93</b>	<b>86,81</b>	<b>141,28</b>	<b>87,92</b>	<b>339,38</b>	<b>4,99</b>	<b>-</b>	<b>0,64</b>	<b>137,49</b>	<b>755,77</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	98,42	17,27	55,67	0,69		0,04	6,51	69,26
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	1,41	7,92	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66		0,05	12,62	71,8
268	Котлеты мясные	90	19,18	31,70	10,82	9,41	26,10	126,13	1,64	32,73	0,29	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
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
	<b>Итого</b>		<b>31,78</b>	<b>50,85</b>	<b>92,42</b>	<b>178,54</b>	<b>93,34</b>	<b>330,97</b>	<b>4,72</b>	<b>32,73</b>	<b>0,60</b>	<b>25,46</b>	<b>837,53</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Помидоры свежие/ соленые	60/ 60	0,66/ 0,67	0,20/ 0,12	2,28/ 2,10	8,40/ 6,0	12,0/ 9,0	15,60/ 21,0	0,54/ 0,48		0,04/ 0,01	10,50/ 6,30	13,20/ 12,0
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	154,19	1,21	40,42	0,07	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
338	Фрукты или ягоды свежие - Яблоки	100	0,40	0,80	9,80	16,0	9,0	11,0	2,20		0,03	10,0	47,0
	<b>Итого</b>		<b>30,17/ 30,18</b>	<b>33,67/ 33,59</b>	<b>118,65/ 118,47</b>	<b>123,16/ 120,76</b>	<b>102,05/ 99,05</b>	<b>355,17/ 360,57</b>	<b>5,46/ 5,40</b>	<b>160,42</b>	<b>0,70/ 0,67</b>	<b>47,74/ 43,54</b>	<b>767,60/ 766,40</b>

<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
71/ 70	Огурцы свежие/ соленые	60/ 60	0,42/ 0,48	0,12/ 0,12	1,14/ 1,02	10,20/ 13,80	8,40/ 8,40	18,0/ 14,40	0,30/ 0,36		0,02/ 0,01	2,94/ 2,10	7,20/ 6,0
83	Борщ с картофелем	200/4	1,62	8,02	10,75	33,58	23,86	52,64	1,10		0,06	7,34	93,60
294	Котлеты рубленые из птицы	90	18,34	24,32	13,32	48,91	18,16	65,45	2,96	44,02	0,16	0,74	234,0
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
	<b>Итого</b>		<b>31,43/ 31,49</b>	<b>39,0/ 39,0</b>	<b>100,10/ 99,98</b>	<b>123,80/ 127,40</b>	<b>88,29/ 88,29</b>	<b>255,66 252,06</b>	<b>8,53/ 8,59</b>	<b>44,02</b>	<b>0,48/ 0,47</b>	<b>15,02/ 14,18</b>	<b>725,45/ 724,25</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное десятидневное меню обедов для 1-4 классов.  
 МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»  
 2024-2025 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)
<b>Понедельник</b>													
<b>Обед</b>													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	7,21	4,96	21,28	12,42	24,38	0,79		0,01	3,99	55,68
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
	<b>Итого</b>		<b>41,17</b>	<b>44,01</b>	<b>95,96</b>	<b>121,58</b>	<b>196,93</b>	<b>479,05</b>	<b>9,38</b>	<b>-</b>	<b>0,48</b>	<b>20,27</b>	<b>764,33</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													

63	Салат из моркови с курагой	60	1,02	1,67	9,91	24,84	26,62	38,07	0,60		0,01	1,14	51,18
101	Суп картофельный с крупой	200/4	1,58	4,35	9,69	21,36	18,22	44,78	0,7		0,07	6,6	68,6
260	Гуляш из свинины	90	18,63	29,67	2,60	18,0	20,15	115,76	1,99		0,25	0,83	278,10
305	Рис припущенный	150	3,68	4,83	36,68	2,42	19,01	60,60	0,51		0,03		199,95
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
	<b>Итого</b>		<b>30,39</b>	<b>41,76</b>	<b>107,32</b>	<b>92,87</b>	<b>100,75</b>	<b>341,61</b>	<b>6,86</b>	<b>-</b>	<b>0,54</b>	<b>12,57</b>	<b>820,03</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
	Кукуруза консервированная	60	6,80	1,40	0,40							2,80	32,0
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	126,13	1,64	32,73	0,29	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
	<b>Итого</b>		<b>37,47</b>	<b>47,31</b>	<b>98,66</b>	<b>66,30</b>	<b>76,87</b>	<b>275,38</b>	<b>3,99</b>	<b>157,73</b>	<b>0,85</b>	<b>34,94</b>	<b>844,47</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Огурцы свежие/ соленые	60/ 60	0,42/ 0,48	0,12/ 0,12	1,14/ 1,02	10,20/ 13,80	8,40/ 8,40	18,0/ 14,40	0,30 0,36		0,02/ 0,01	2,94/ 2,1	7,20/ 6,0
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
227	Рыба припущенная	90	27,93	6,74	0,75	12,65	37,51	160,10	0,74	40,09	0,07	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	Фрукты или ягоды свежие - Банан	100	1,50	1,0	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,0	96,0
	<b>Итого</b>		<b>42,60/ 42,66</b>	<b>22,96/ 22,96</b>	<b>112,69/ 112,57</b>	<b>128,40/ 132,0</b>	<b>158,01 158,01</b>	<b>443,58 439,98</b>	<b>5,50/ 5,56</b>	<b>40,09</b>	<b>0,62/ 0,61</b>	<b>37,36/ 36,52</b>	<b>725,30/ 724,10</b>

<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
71/ 70	Помидоры свежие/ соленые	60/ 60	0,66/ 0,67	0,20/ 0,12	2,28/ 2,10	8,40/ 6,0	12,0/ 9,0	15,60/ 21,0	0,54/ 0,48		0,04/ 0,01	10,50/ 6,30	13,20/ 12,0
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
294	Котлеты рубленые из птицы	90	18,34	24,32	13,32	48,91	18,16	65,45	2,96	44,02	0,16	0,74	234,0
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
	<b>Итого</b>		<b>39,40/ 39,41</b>	<b>36,64/ 36,56</b>	<b>103,79/ 103,61</b>	<b>196,92/ 194,52</b>	<b>136,98 133,98</b>	<b>436,67 442,07</b>	<b>9,65/ 9,59</b>	<b>65,02</b>	<b>0,75/ 0,72</b>	<b>17,87/ 13,67</b>	<b>758,85/ 757,65</b>

## 2 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>													
<b>Обед</b>													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,11	6,89	15,46	21,63	31,66	0,40		0,03	2,02	49,02
111	Суп с макаронными изделиями	200/4	1,91	8,12	10,40	21,84	12,18	29,42	0,58		0,04	0,76	93,60
291	Плов из птицы	200	30,76	10,96	35,73	46,35	54,04	175,33	1,97	19,47	0,11	6,03	305,32
348	Компот из кураги	200	0,78	0,09	27,63	32,32	17,56	21,90	0,48		0,02	0,60	114,80
	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
	<b>Итого</b>		<b>38,67</b>	<b>20,32</b>	<b>108,89</b>	<b>128,22</b>	<b>114,16</b>	<b>326,71</b>	<b>3,69</b>	<b>19,47</b>	<b>0,36</b>	<b>9,41</b>	<b>694,94</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	6,0	5,07	31,35	9,61	20,40	0,40		0,01	11,89	51,42

101	Суп картофельный с крупой	200/4	1,58	4,35	9,69	21,36	18,22	44,78	0,7		0,07	6,6	68,6
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
	<b>Итого</b>		<b>30,11</b>	<b>46,93</b>	<b>86,81</b>	<b>141,28</b>	<b>87,92</b>	<b>339,38</b>	<b>4,99</b>	<b>-</b>	<b>0,64</b>	<b>137,49</b>	<b>755,77</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	98,42	17,27	55,67	0,69		0,04	6,51	69,26
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	1,41	7,92	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66		0,05	12,62	71,8
268	Котлеты мясные	90	19,18	31,70	10,82	9,41	26,10	126,13	1,64	32,73	0,29	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
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
	<b>Итого</b>		<b>31,78</b>	<b>50,85</b>	<b>92,42</b>	<b>178,54</b>	<b>93,34</b>	<b>330,97</b>	<b>4,72</b>	<b>32,73</b>	<b>0,60</b>	<b>25,46</b>	<b>837,53</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
71/ 70	Помидоры свежие/ соленые	60/ 60	0,66/ 0,67	0,20/ 0,12	2,28/ 2,10	8,40/ 6,0	12,0/ 9,0	15,60/ 21,0	0,54/ 0,48		0,04/ 0,01	10,50/ 6,30	13,20/ 12,0
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	154,19	1,21	40,42	0,07	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
338	Фрукты или ягоды свежие - Яблоки	100	0,40	0,80	9,80	16,0	9,0	11,0	2,20		0,03	10,0	47,0
	<b>Итого</b>		<b>30,17/ 30,18</b>	<b>33,67/ 33,59</b>	<b>118,65/ 118,47</b>	<b>123,16/ 120,76</b>	<b>102,05/ 99,05</b>	<b>355,17/ 360,57</b>	<b>5,46/ 5,40</b>	<b>160,42</b>	<b>0,70/ 0,67</b>	<b>47,74/ 43,54</b>	<b>767,60/ 766,40</b>



<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
71/ 70	Огурцы свежие/ соленые	60/ 60	0,42/ 0,48	0,12/ 0,12	1,14/ 1,02	10,20/ 13,80	8,40/ 8,40	18,0/ 14,40	0,30/ 0,36		0,02/ 0,01	2,94/ 2,10	7,20/ 6,0
83	Борщ с картофелем	200/4	1,62	8,02	10,75	33,58	23,86	52,64	1,10		0,06	7,34	93,60
294	Котлеты рубленые из птицы	90	18,34	24,32	13,32	48,91	18,16	65,45	2,96	44,02	0,16	0,74	234,0
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
	<b>Итого</b>		<b>31,43/ 31,49</b>	<b>39,0/ 39,0</b>	<b>100,10/ 99,98</b>	<b>123,80/ 127,40</b>	<b>88,29/ 88,29</b>	<b>255,66 252,06</b>	<b>8,53/ 8,59</b>	<b>44,02</b>	<b>0,48/ 0,47</b>	<b>15,02/ 14,18</b>	<b>725,45/ 724,25</b>

Диетическая сестра

А.В. Солина

**УТВЕРЖДАЮ**

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное десятидневное меню завтраков  
для учащихся 1-4 коррекционных классов  
на 2024-2025 учебный год  
МБОУ «Большебрусная средняя общеобразовательная школа № 7»**

**1 неделя**

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т. ч. живот. (г)	Ж в т. ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мg	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн. цен. (ккал)
<b>Понедельник</b>													
204	Макароны отварные с сыром	150	15,78	12,48	25,58	221,40	15,24	151,56	0,92	86,40	0,06	0,17	250,80
1	Бутерброды с маслом	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60	0,05		204,0
	Кукуруза консервированная	60	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	0,13	20,0	0,04	1,3	100,6
	Хлеб витаминизированный	30	2,04	0,54	13,80						0,12		70,50
	<b>Итого</b>		<b>34,35</b>	<b>28,80</b>	<b>78,07</b>	<b>359,78</b>	<b>35,54</b>	<b>275,31</b>	<b>1,58</b>	<b>166,40</b>	<b>0,27</b>	<b>4,27</b>	<b>657,90</b>
<b>Вторник</b>													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	190/10	11,04	11,14	42,21	139,78	42,22	210,76	2,23	52,19	0,13	0,91	297,14
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
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 витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>16,51</b>	<b>16,38</b>	<b>107,41</b>	<b>161,35</b>	<b>50,17</b>	<b>240,40</b>	<b>2,97</b>	<b>74,01</b>	<b>0,33</b>	<b>1,46</b>	<b>626,78</b>

<b>Среда</b>													
219	Сырники из творога	180/20	59,94	33,83	48,97	402,0	52,40	448,23	1,09	105,43	0,12	0,94	551,43
7	Бутерброды горячие с сыром	20/10/30	10,76	10,25	17,81	167,33	11,34	115,56	0,59	75,60	0,05	0,07	188,40
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>79,49</b>	<b>47,58</b>	<b>101,13</b>	<b>695,11</b>	<b>77,74</b>	<b>653,79</b>	<b>1,81</b>	<b>201,03</b>	<b>0,37</b>	<b>2,31</b>	<b>934,43</b>
<b>Четверг</b>													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	190/10	8,52	10,75	40,90	124,45	34,72	149,94	0,57	52,19	0,06	0,91	280,0
3	Бутерброды с сыром	20/10/30	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,20	0,59	70,80	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	118,60
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>30,04</b>	<b>25,65</b>	<b>94,68</b>	<b>443,71</b>	<b>67,40</b>	<b>389,70</b>	<b>1,64</b>	<b>147,39</b>	<b>0,33</b>	<b>2,63</b>	<b>681,00</b>
<b>Пятница</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	190/10	8,63	10,50	30,84	127,40	19,33	112,56	0,45	55,24	0,08	1,11	239,05
	Булочка	1/90	1,35	5,22	57,42								275,40
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,90	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	81,0
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>14,31</b>	<b>17,45</b>	<b>113,36</b>	<b>254,0</b>	<b>34,73</b>	<b>205,36</b>	<b>0,86</b>	<b>65,24</b>	<b>0,20</b>	<b>2,44</b>	<b>642,45</b>

**2 неделя**

<b>Понедельник</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	190/10	8,60	11,37	31,89	127,03	35,45	149,26	0,77	52,19	0,10	0,91	247,62
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
386	Йогурт питьевой	200	6,40	5,0	8,80								106,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>20,40</b>	<b>21,57</b>	<b>90,89</b>	<b>137,50</b>	<b>42,0</b>	<b>176,10</b>	<b>1,23</b>	<b>74,01</b>	<b>0,30</b>	<b>1,43</b>	<b>623,26</b>

	<b>Вторник</b>												
211	Омлет с сыром	200	47,80	39,23	3,40	348,67	29,10	416,33	3,67	484,0	0,13	0,43	463,33
1	Бутерброды с маслом шоколадным	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60	0,05		204,0
81	Напиток «Золотой шар»	200			19,0					120,0	0,3	20,0	80,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>54,18</b>	<b>51,55</b>	<b>63,14</b>	<b>361,27</b>	<b>35,40</b>	<b>450,08</b>	<b>4,20</b>	<b>664,0</b>	<b>0,64</b>	<b>20,43</b>	<b>841,33</b>
	<b>Среда</b>												
177	Каша рисовая с изюмом	190/10	8,61	10,81	45,70	131,42	37,65	159,28	0,83	52,19	0,07	0,91	300,0
3	Бутерброды с сыром	20/10/30	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,20	0,59	70,80	0,05	0,13	188,40
82	Кисель «Золотой шар»	200			24,0					125,0	0,3	20,1	95,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>22,51</b>	<b>21,78</b>	<b>105,90</b>	<b>298,46</b>	<b>48,99</b>	<b>274,48</b>	<b>1,42</b>	<b>247,99</b>	<b>0,58</b>	<b>21,14</b>	<b>677,40</b>
	<b>Четверг</b>												
223	Запеканка из творога	180/20	56,94	22,31	56,0	391,17	53,11	430,31	1,29	130,0	0,12	0,94	540,0
7	Бутерброды горячие с сыром	20/10/30	10,76	10,25	17,81	167,33	11,34	115,56	0,59	75,60	0,05	0,07	188,40
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,90	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	81,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>73,39</b>	<b>34,65</b>	<b>108,11</b>	<b>685,10</b>	<b>79,85</b>	<b>638,67</b>	<b>2,29</b>	<b>215,60</b>	<b>0,37</b>	<b>2,34</b>	<b>903,40</b>
	<b>Пятница</b>												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,08	4,04	14,36	130,4	21,34	109,5	0,52	26,4	0,07	0,66	120,0
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
209	Яйца вареные	40	10,16	4,60	0,28	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03		63,0
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 витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>21,41</b>	<b>13,52</b>	<b>70,84</b>	<b>177,07</b>	<b>35,09</b>	<b>217,54</b>	<b>2,34</b>	<b>148,22</b>	<b>0,22</b>	<b>4,01</b>	<b>467,64</b>

Диетическая сестра

А.В. Солина

**УТВЕРЖДАЮ**

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

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное десятидневное меню завтраков  
для учащихся 1-4 классов  
на 2024-2025 учебный год  
МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»**

**1 неделя**

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т. ч. живот. (г)	Ж в т. ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мg	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн. цен. (ккал)
	<b>Понедельник</b>												
204	Макароны отварные с сыром	150	15,78	12,48	25,58	221,40	15,24	151,56	0,92	86,40	0,06	0,17	250,80
1	Бутерброды с маслом	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60	0,05		204,0
	Кукуруза консервированная	60	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	0,13	20,0	0,04	1,3	100,6
	Хлеб витаминизированный	30	2,04	0,54	13,80						0,12		70,50
	<b>Итого</b>		<b>34,35</b>	<b>28,80</b>	<b>78,07</b>	<b>359,78</b>	<b>35,54</b>	<b>275,31</b>	<b>1,58</b>	<b>166,40</b>	<b>0,27</b>	<b>4,27</b>	<b>657,90</b>
	<b>Вторник</b>												
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	190/10	11,04	11,14	42,21	139,78	42,22	210,76	2,23	52,19	0,13	0,91	297,14
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
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 витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>16,51</b>	<b>16,38</b>	<b>107,41</b>	<b>161,35</b>	<b>50,17</b>	<b>240,40</b>	<b>2,97</b>	<b>74,01</b>	<b>0,33</b>	<b>1,46</b>	<b>626,78</b>

<b>Среда</b>													
219	Сырники из творога	180/20	59,94	33,83	48,97	402,0	52,40	448,23	1,09	105,43	0,12	0,94	551,43
7	Бутерброды горячие с сыром	20/10/30	10,76	10,25	17,81	167,33	11,34	115,56	0,59	75,60	0,05	0,07	188,40
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>79,49</b>	<b>47,58</b>	<b>101,13</b>	<b>695,11</b>	<b>77,74</b>	<b>653,79</b>	<b>1,81</b>	<b>201,03</b>	<b>0,37</b>	<b>2,31</b>	<b>934,43</b>
<b>Четверг</b>													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	190/10	8,52	10,75	40,90	124,45	34,72	149,94	0,57	52,19	0,06	0,91	280,0
3	Бутерброды с сыром	20/10/30	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,20	0,59	70,80	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	118,60
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>30,04</b>	<b>25,65</b>	<b>94,68</b>	<b>443,71</b>	<b>67,40</b>	<b>389,70</b>	<b>1,64</b>	<b>147,39</b>	<b>0,33</b>	<b>2,63</b>	<b>681,00</b>
<b>Пятница</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	190/10	8,63	10,50	30,84	127,40	19,33	112,56	0,45	55,24	0,08	1,11	239,05
	Булочка	1/90	1,35	5,22	57,42								275,40
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,90	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	81,0
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>14,31</b>	<b>17,45</b>	<b>113,36</b>	<b>254,0</b>	<b>34,73</b>	<b>205,36</b>	<b>0,86</b>	<b>65,24</b>	<b>0,20</b>	<b>2,44</b>	<b>642,45</b>

**2 неделя**

<b>Понедельник</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	190/10	8,60	11,37	31,89	127,03	35,45	149,26	0,77	52,19	0,10	0,91	247,62
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
386	Йогурт питьевой	200	6,40	5,0	8,80								106,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>20,40</b>	<b>21,57</b>	<b>90,89</b>	<b>137,50</b>	<b>42,0</b>	<b>176,10</b>	<b>1,23</b>	<b>74,01</b>	<b>0,30</b>	<b>1,43</b>	<b>623,26</b>

	<b>Вторник</b>												
211	Омлет с сыром	200	47,80	39,23	3,40	348,67	29,10	416,33	3,67	484,0	0,13	0,43	463,33
1	Бутерброды с маслом шоколадным	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60	0,05		204,0
81	Напиток «Золотой шар»	200			19,0					120,0	0,3	20,0	80,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>54,18</b>	<b>51,55</b>	<b>63,14</b>	<b>361,27</b>	<b>35,40</b>	<b>450,08</b>	<b>4,20</b>	<b>664,0</b>	<b>0,64</b>	<b>20,43</b>	<b>841,33</b>
	<b>Среда</b>												
177	Каша рисовая с изюмом	190/10	8,61	10,81	45,70	131,42	37,65	159,28	0,83	52,19	0,07	0,91	300,0
3	Бутерброды с сыром	20/10/30	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,20	0,59	70,80	0,05	0,13	188,40
82	Кисель «Золотой шар»	200			24,0					125,0	0,3	20,1	95,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>22,51</b>	<b>21,78</b>	<b>105,90</b>	<b>298,46</b>	<b>48,99</b>	<b>274,48</b>	<b>1,42</b>	<b>247,99</b>	<b>0,58</b>	<b>21,14</b>	<b>677,40</b>
	<b>Четверг</b>												
223	Запеканка из творога	180/20	56,94	22,31	56,0	391,17	53,11	430,31	1,29	130,0	0,12	0,94	540,0
7	Бутерброды горячие с сыром	20/10/30	10,76	10,25	17,81	167,33	11,34	115,56	0,59	75,60	0,05	0,07	188,40
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,90	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	81,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>73,39</b>	<b>34,65</b>	<b>108,11</b>	<b>685,10</b>	<b>79,85</b>	<b>638,67</b>	<b>2,29</b>	<b>215,60</b>	<b>0,37</b>	<b>2,34</b>	<b>903,40</b>
	<b>Пятница</b>												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,08	4,04	14,36	130,4	21,34	109,5	0,52	26,4	0,07	0,66	120,0
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
209	Яйца вареные	40	10,16	4,60	0,28	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03		63,0
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 витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>21,41</b>	<b>13,52</b>	<b>70,84</b>	<b>177,07</b>	<b>35,09</b>	<b>217,54</b>	<b>2,34</b>	<b>148,22</b>	<b>0,22</b>	<b>4,01</b>	<b>467,64</b>

**УТВЕРЖДАЮ**

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

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное десятидневное меню завтраков  
для учащихся 5-9 коррекционных классов  
на 2024-2025 учебный год  
МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»**

**1 неделя**

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т. ч. живот. (г)	Ж в т. ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мg	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн. цен. (ккал)
	<b>Понедельник</b>												
204	Макароны отварные с сыром	200	21,04	16,64	34,11	295,20	20,32	202,08	1,23	115,20	0,08	0,22	334,40
1	Бутерброды с маслом	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60	0,05		204,0
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,07	2,78	15,95	125,78	14	90,0	0,13	20,0	0,04	1,3	100,6
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>43,46</b>	<b>33,71</b>	<b>82,27</b>	<b>433,58</b>	<b>40,62</b>	<b>325,83</b>	<b>1,89</b>	<b>195,20</b>	<b>0,25</b>	<b>6,19</b>	<b>739,33</b>
	<b>Вторник</b>												
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	240/10	13,80	13,93	52,76	174,73	52,77	263,45	2,79	65,24	0,17	1,14	371,43
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
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 витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>19,27</b>	<b>19,17</b>	<b>117,96</b>	<b>196,30</b>	<b>60,72</b>	<b>293,09</b>	<b>3,53</b>	<b>87,06</b>	<b>0,37</b>	<b>1,69</b>	<b>701,07</b>



<b>Среда</b>													
219	Сырники из творога	230/20	74,93	42,29	61,21	502,50	65,50	560,29	1,36	131,79	0,15	1,18	689,29
7	Бутерброды горячие с сыром	20/10/30	10,76	10,25	17,81	167,33	11,34	115,56	0,59	75,60	0,05	0,07	188,40
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>94,48</b>	<b>56,04</b>	<b>113,37</b>	<b>795,61</b>	<b>90,84</b>	<b>765,85</b>	<b>2,08</b>	<b>227,39</b>	<b>0,40</b>	<b>2,55</b>	<b>1072,29</b>
<b>Четверг</b>													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	240/10	10,65	13,44	51,13	155,56	43,40	187,43	0,71	65,24	0,07	1,14	350,0
3	Бутерброды с сыром	20/10/30	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,20	0,59	70,80	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	118,60
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>32,17</b>	<b>28,34</b>	<b>104,91</b>	<b>474,82</b>	<b>76,08</b>	<b>427,19</b>	<b>1,78</b>	<b>160,44</b>	<b>0,34</b>	<b>2,86</b>	<b>751,00</b>
<b>Пятница</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	240/10	10,79	13,13	38,55	159,25	24,17	140,70	0,56	69,05	0,10	1,39	298,81
	Булочка	1/90	1,35	5,22	57,42								275,40
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,90	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	81,0
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>16,47</b>	<b>20,08</b>	<b>121,07</b>	<b>285,85</b>	<b>39,57</b>	<b>233,50</b>	<b>0,97</b>	<b>79,05</b>	<b>0,22</b>	<b>2,72</b>	<b>702,21</b>

**2 неделя**

<b>Понедельник</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	240/10	10,75	14,21	39,86	158,79	44,31	186,57	0,96	65,24	0,12	1,14	309,52
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
386	Йогурт питьевой	200	6,40	5,0	8,80								106,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>22,55</b>	<b>24,41</b>	<b>98,86</b>	<b>169,26</b>	<b>50,86</b>	<b>213,41</b>	<b>1,42</b>	<b>87,06</b>	<b>0,32</b>	<b>1,66</b>	<b>685,16</b>

	<b>Вторник</b>												
211	Омлет с сыром	250	59,75	49,04	4,25	435,83	36,38	520,42	4,58	605,0	0,17	0,54	579,17
1	Бутерброды с маслом шоколадным	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60	0,05		204,0
81	Напиток «Золотой шар»	200			19,0					120,0	0,3	20,0	80,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>66,13</b>	<b>61,36</b>	<b>63,99</b>	<b>448,43</b>	<b>42,68</b>	<b>554,17</b>	<b>5,11</b>	<b>785,0</b>	<b>0,68</b>	<b>20,54</b>	<b>957,17</b>
	<b>Среда</b>												
177	Каша рисовая с изюмом	240/10	10,76	13,51	57,13	164,27	47,06	199,90	1,04	65,24	0,08	1,14	375,0
3	Бутерброды с сыром	20/10/30	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,20	0,59	70,80	0,05	0,13	188,40
82	Кисель «Золотой шар»	200			24,0					125,0	0,3	20,1	95,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>24,66</b>	<b>24,48</b>	<b>117,33</b>	<b>331,31</b>	<b>58,40</b>	<b>315,10</b>	<b>1,63</b>	<b>261,04</b>	<b>0,59</b>	<b>21,37</b>	<b>752,40</b>
	<b>Четверг</b>												
223	Запеканка из творога	230/20	71,18	27,89	70,0	488,96	66,39	537,89	1,61	162,50	0,15	1,18	675,0
7	Бутерброды горячие с сыром	20/10/30	10,76	10,25	17,81	167,33	11,34	115,56	0,59	75,60	0,05	0,07	188,40
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,90	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	81,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>87,63</b>	<b>40,23</b>	<b>122,11</b>	<b>782,89</b>	<b>93,13</b>	<b>746,25</b>	<b>2,61</b>	<b>248,10</b>	<b>0,40</b>	<b>2,58</b>	<b>1038,40</b>
	<b>Пятница</b>												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,86	5,05	17,96	163,0	26,68	136,88	0,65	33,0	0,09	0,83	150,0
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
209	Яйца вареные	40	10,16	4,60	0,28	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03		63,0
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 витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>23,19</b>	<b>14,53</b>	<b>74,44</b>	<b>209,67</b>	<b>40,43</b>	<b>244,92</b>	<b>2,47</b>	<b>154,82</b>	<b>0,24</b>	<b>4,18</b>	<b>497,64</b>

**УТВЕРЖДАЮ**

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

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное десятидневное меню завтраков  
для учащихся 5-11 классов  
на 2024-2025 учебный год  
МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»**

**1 неделя**

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т. ч. живот. (г)	Ж в т. ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мg	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн. цен. (ккал)
	<b>Понедельник</b>												
204	Макароны отварные с сыром	200	21,04	16,64	34,11	295,20	20,32	202,08	1,23	115,20	0,08	0,22	334,40
1	Бутерброды с маслом	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60	0,05		204,0
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,07	2,78	15,95	125,78	14	90,0	0,13	20,0	0,04	1,3	100,6
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>43,46</b>	<b>33,71</b>	<b>82,27</b>	<b>433,58</b>	<b>40,62</b>	<b>325,83</b>	<b>1,89</b>	<b>195,20</b>	<b>0,25</b>	<b>6,19</b>	<b>739,33</b>
	<b>Вторник</b>												
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	240/10	13,80	13,93	52,76	174,73	52,77	263,45	2,79	65,24	0,17	1,14	371,43
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
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 витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>19,27</b>	<b>19,17</b>	<b>117,96</b>	<b>196,30</b>	<b>60,72</b>	<b>293,09</b>	<b>3,53</b>	<b>87,06</b>	<b>0,37</b>	<b>1,69</b>	<b>701,07</b>

<b>Среда</b>													
219	Сырники из творога	230/20	74,93	42,29	61,21	502,50	65,50	560,29	1,36	131,79	0,15	1,18	689,29
7	Бутерброды горячие с сыром	20/10/30	10,76	10,25	17,81	167,33	11,34	115,56	0,59	75,60	0,05	0,07	188,40
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>94,48</b>	<b>56,04</b>	<b>113,37</b>	<b>795,61</b>	<b>90,84</b>	<b>765,85</b>	<b>2,08</b>	<b>227,39</b>	<b>0,40</b>	<b>2,55</b>	<b>1072,29</b>
<b>Четверг</b>													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	240/10	10,65	13,44	51,13	155,56	43,40	187,43	0,71	65,24	0,07	1,14	350,0
3	Бутерброды с сыром	20/10/30	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,20	0,59	70,80	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	118,60
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>32,17</b>	<b>28,34</b>	<b>104,91</b>	<b>474,82</b>	<b>76,08</b>	<b>427,19</b>	<b>1,78</b>	<b>160,44</b>	<b>0,34</b>	<b>2,86</b>	<b>751,00</b>
<b>Пятница</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	240/10	10,79	13,13	38,55	159,25	24,17	140,70	0,56	69,05	0,10	1,39	298,81
	Булочка	1/90	1,35	5,22	57,42								275,40
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,90	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	81,0
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>16,47</b>	<b>20,08</b>	<b>121,07</b>	<b>285,85</b>	<b>39,57</b>	<b>233,50</b>	<b>0,97</b>	<b>79,05</b>	<b>0,22</b>	<b>2,72</b>	<b>702,21</b>

**2 неделя**

<b>Понедельник</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	240/10	10,75	14,21	39,86	158,79	44,31	186,57	0,96	65,24	0,12	1,14	309,52
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
386	Йогурт питьевой	200	6,40	5,0	8,80								106,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>22,55</b>	<b>24,41</b>	<b>98,86</b>	<b>169,26</b>	<b>50,86</b>	<b>213,41</b>	<b>1,42</b>	<b>87,06</b>	<b>0,32</b>	<b>1,66</b>	<b>685,16</b>

	<b>Вторник</b>												
211	Омлет с сыром	250	59,75	49,04	4,25	435,83	36,38	520,42	4,58	605,0	0,17	0,54	579,17
1	Бутерброды с маслом шоколадным	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60	0,05		204,0
81	Напиток «Золотой шар»	200			19,0					120,0	0,3	20,0	80,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>66,13</b>	<b>61,36</b>	<b>63,99</b>	<b>448,43</b>	<b>42,68</b>	<b>554,17</b>	<b>5,11</b>	<b>785,0</b>	<b>0,68</b>	<b>20,54</b>	<b>957,17</b>
	<b>Среда</b>												
177	Каша рисовая с изюмом	240/10	10,76	13,51	57,13	164,27	47,06	199,90	1,04	65,24	0,08	1,14	375,0
3	Бутерброды с сыром	20/10/30	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,20	0,59	70,80	0,05	0,13	188,40
82	Кисель «Золотой шар»	200			24,0					125,0	0,3	20,1	95,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>24,66</b>	<b>24,48</b>	<b>117,33</b>	<b>331,31</b>	<b>58,40</b>	<b>315,10</b>	<b>1,63</b>	<b>261,04</b>	<b>0,59</b>	<b>21,37</b>	<b>752,40</b>
	<b>Четверг</b>												
223	Запеканка из творога	230/20	71,18	27,89	70,0	488,96	66,39	537,89	1,61	162,50	0,15	1,18	675,0
7	Бутерброды горячие с сыром	20/10/30	10,76	10,25	17,81	167,33	11,34	115,56	0,59	75,60	0,05	0,07	188,40
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,90	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	81,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>87,63</b>	<b>40,23</b>	<b>122,11</b>	<b>782,89</b>	<b>93,13</b>	<b>746,25</b>	<b>2,61</b>	<b>248,10</b>	<b>0,40</b>	<b>2,58</b>	<b>1038,40</b>
	<b>Пятница</b>												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,86	5,05	17,96	163,0	26,68	136,88	0,65	33,0	0,09	0,83	150,0
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
209	Яйца вареные	40	10,16	4,60	0,28	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03		63,0
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 витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>23,19</b>	<b>14,53</b>	<b>74,44</b>	<b>209,67</b>	<b>40,43</b>	<b>244,92</b>	<b>2,47</b>	<b>154,82</b>	<b>0,24</b>	<b>4,18</b>	<b>497,64</b>

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

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное десятидневное меню завтраков  
 для учащихся 5-11 классов за родительскую плату  
 на 2024-2025 учебный год  
 МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»**

**1 неделя**

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т. ч. живот. (г)	Ж в т. ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мg	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн. цен. (ккал)
<b>Понедельник</b>													
204	Макароны отварные с сыром	200	21,04	16,64	34,11	295,20	20,32	202,08	1,23	115,20	0,08	0,22	334,40
1	Бутерброды с маслом	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60	0,05		204,0
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,07	2,78	15,95	125,78	14	90,0	0,13	20,0	0,04	1,3	100,6
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>43,46</b>	<b>33,71</b>	<b>82,27</b>	<b>433,58</b>	<b>40,62</b>	<b>325,83</b>	<b>1,89</b>	<b>195,20</b>	<b>0,25</b>	<b>6,19</b>	<b>739,33</b>
<b>Вторник</b>													
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	240/10	13,80	13,93	52,76	174,73	52,77	263,45	2,79	65,24	0,17	1,14	371,43
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
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 витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>19,27</b>	<b>19,17</b>	<b>117,96</b>	<b>196,30</b>	<b>60,72</b>	<b>293,09</b>	<b>3,53</b>	<b>87,06</b>	<b>0,37</b>	<b>1,69</b>	<b>701,07</b>

<b>Среда</b>													
219	Сырники из творога	230/20	74,93	42,29	61,21	502,50	65,50	560,29	1,36	131,79	0,15	1,18	689,29
7	Бутерброды горячие с сыром	20/10/30	10,76	10,25	17,81	167,33	11,34	115,56	0,59	75,60	0,05	0,07	188,40
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>94,48</b>	<b>56,04</b>	<b>113,37</b>	<b>795,61</b>	<b>90,84</b>	<b>765,85</b>	<b>2,08</b>	<b>227,39</b>	<b>0,40</b>	<b>2,55</b>	<b>1072,29</b>
<b>Четверг</b>													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	240/10	10,65	13,44	51,13	155,56	43,40	187,43	0,71	65,24	0,07	1,14	350,0
3	Бутерброды с сыром	20/10/30	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,20	0,59	70,80	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	118,60
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>32,17</b>	<b>28,34</b>	<b>104,91</b>	<b>474,82</b>	<b>76,08</b>	<b>427,19</b>	<b>1,78</b>	<b>160,44</b>	<b>0,34</b>	<b>2,86</b>	<b>751,00</b>
<b>Пятница</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	240/10	10,79	13,13	38,55	159,25	24,17	140,70	0,56	69,05	0,10	1,39	298,81
	Булочка	1/90	1,35	5,22	57,42								275,40
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,90	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	81,0
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>16,47</b>	<b>20,08</b>	<b>121,07</b>	<b>285,85</b>	<b>39,57</b>	<b>233,50</b>	<b>0,97</b>	<b>79,05</b>	<b>0,22</b>	<b>2,72</b>	<b>702,21</b>

**2 неделя**

<b>Понедельник</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	240/10	10,75	14,21	39,86	158,79	44,31	186,57	0,96	65,24	0,12	1,14	309,52
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
386	Йогурт питьевой	200	6,40	5,0	8,80								106,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>22,55</b>	<b>24,41</b>	<b>98,86</b>	<b>169,26</b>	<b>50,86</b>	<b>213,41</b>	<b>1,42</b>	<b>87,06</b>	<b>0,32</b>	<b>1,66</b>	<b>685,16</b>

	<b>Вторник</b>												
211	Омлет с сыром	250	59,75	49,04	4,25	435,83	36,38	520,42	4,58	605,0	0,17	0,54	579,17
1	Бутерброды с маслом шоколадным	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60	0,05		204,0
81	Напиток «Золотой шар»	200			19,0					120,0	0,3	20,0	80,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>66,13</b>	<b>61,36</b>	<b>63,99</b>	<b>448,43</b>	<b>42,68</b>	<b>554,17</b>	<b>5,11</b>	<b>785,0</b>	<b>0,68</b>	<b>20,54</b>	<b>957,17</b>
	<b>Среда</b>												
177	Каша рисовая с изюмом	240/10	10,76	13,51	57,13	164,27	47,06	199,90	1,04	65,24	0,08	1,14	375,0
3	Бутерброды с сыром	20/10/30	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,20	0,59	70,80	0,05	0,13	188,40
82	Кисель «Золотой шар»	200			24,0					125,0	0,3	20,1	95,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>24,66</b>	<b>24,48</b>	<b>117,33</b>	<b>331,31</b>	<b>58,40</b>	<b>315,10</b>	<b>1,63</b>	<b>261,04</b>	<b>0,59</b>	<b>21,37</b>	<b>752,40</b>
	<b>Четверг</b>												
223	Запеканка из творога	230/20	71,18	27,89	70,0	488,96	66,39	537,89	1,61	162,50	0,15	1,18	675,0
7	Бутерброды горячие с сыром	20/10/30	10,76	10,25	17,81	167,33	11,34	115,56	0,59	75,60	0,05	0,07	188,40
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,90	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	81,0
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>87,63</b>	<b>40,23</b>	<b>122,11</b>	<b>782,89</b>	<b>93,13</b>	<b>746,25</b>	<b>2,61</b>	<b>248,10</b>	<b>0,40</b>	<b>2,58</b>	<b>1038,40</b>
	<b>Пятница</b>												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,86	5,05	17,96	163,0	26,68	136,88	0,65	33,0	0,09	0,83	150,0
2	Бутерброды с джемом	20/10/30	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
209	Яйца вареные	40	10,16	4,60	0,28	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03		63,0
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 витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>23,19</b>	<b>14,53</b>	<b>74,44</b>	<b>209,67</b>	<b>40,43</b>	<b>244,92</b>	<b>2,47</b>	<b>154,82</b>	<b>0,24</b>	<b>4,18</b>	<b>497,64</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890979

Владелец Глушкова Вероника Владимировна

Действителен с 21.05.2024 по 21.05.2025