

Директор МБОУ «Большебрусаянская
средняя общеобразовательная
школа № 7»

« » 20 г.

**Примерное десятидневное диетическое и безлактозное меню обедов 1-4 классов
МБОУ «Большебруснянская средняя общеобразовательная школа № 7»
на 2025-2026 учебный год**

[illegible]

	Обед												
101	Суп картофельный с крупой (без сметаны)	200	1,58	4,35	9,69	21,36	18,22	44,78	0,7		0,07	6,6	68,6
268	Котлеты мясные (без сливочного масла)	90	19,18	31,70	10,82	9,41	26,10	126,14	1,64	32,72	0,30	3,50	333,82
305	Рис припущенный (без сливочного масла)	150	3,68	4,83	36,68	2,42	19,01	60,60	0,51		0,03		199,95
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		29,05	41,96	100,63	59,64	74,48	304,32	3,47	32,72	0,56	12,93	796,57
	Среда												
	Обед												
	Морковь отварная	60	1,14	4,26	4,92	24,88	26,03		0,77			7,44	62,52
82	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	200	1,44	7,87	8,75	39,78	20,9	43,68	0,98		0,04	8,54	83,0
	Перловая крупа с говядиной	200	23,80	9,20	29,20	28,96	52,28	220,92	2,26		0,10	1,36	294,20
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	30	2,16	1,02	13,32	10,50	7,50	50,40	0,23		0,05		59,10
	Итого		32,36	22,80	103,18	141,69	128,02	371,70	4,83	-	0,34	17,94	706,42
	Четверг												
	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 (без сметаны)	200	4,39	8,43	13,23	34,14	28,46	70,48	1,64		0,18	4,66	118,60
227	Рыба припущенная (без сметаны)	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 (без молока и сливочного масла)	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	200	0,16	0,32	27,88	14,18	5,14	12,0	0,95		0,01	0,90	114,60

	плодов												
	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	1,50	1,0	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,0	96,0
	Итого		42,60	22,97	112,69	128,40	158,01	422,24	5,50	40,09	0,67	37,36	725,30
	Пятница												
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой (без сметаны)	200	1,58	4,35	9,69	21,36	18,22	44,78	0,7		0,07	6,60	68,60
268	Котлеты мясные (без сливочного масла)	90	19,18	31,70	10,82	9,41	26,10	126,14	1,64	32,72	0,30	3,50	333,82
306	Бобовые отварные (без сливочного масла)	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		39,01	43,63	94,74	147,02	129,32	472,48	7,59	53,72	0,83	10,13	819,47

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												
101	Суп картофельный с крупой (без сметаны)	200	1,58	4,35	9,69	21,36	18,22	44,78	0,7		0,07	6,60	68,60
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 (без сливочного масла)	150	3,68	4,83	36,68	2,42	19,01	60,60	0,51		0,03		199,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	32,48	17,46	23,44	0,70		0,02	0,73	132,80

	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
	Итого		29,03	40,07	109,22	86,51	83,59	312,98	4,16	-	0,53	8,16	811,65
	Вторник												
	Обед												
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,90	3,88	14,98	9,05	16,98	0,28		0,01	10,26	36,24
99	Суп из овощей (без сметаны)	200	1,27	7,98	7,32	27,88	16,60	39,42	0,62		0,06	8,30	76,20
259	Жаркое по-домашнему	200	25,54	40,23	18,95	32,79	48,96	205,97	3,45		0,42	7,73	437,71
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		32,76	53,71	79,15	109,24	86,80	334,21	5,24	-	0,66	126,29	770,55
	Среда												
	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
88	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	1,41	7,92	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66		0,05	12,62	71,80
268	Котлеты мясные (без сливочного масла)	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 (без сливочного масла)	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		34,26	49,21	100,36	100,28	199,18	460,07	7,78	32,72	0,74	21,89	850,77
	Четверг												
	Обед												
96	Рассольник ленинградский (без сметаны)	200	1,61	8,15	9,58	23,32	19,34	45,38	0,74		0,07	6,70	85,80

234	Котлеты рыбные (без молока и сливочного масла)	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 (без сливочного масла)	150	3,68	4,83	36,68	2,42	19,01	60,60	0,51		0,03		199,95
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
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
	Итого		29,58	33,51	112,37	125,86	91,45	325,66	5,2	40,42	0,35	17,27	734,40
	Пятница												
	Обед												
83	Борщ с картофелем (без сметаны)	200	1,62	8,02	10,75	33,58	23,86	52,64	1,10		0,06	7,34	93,60
268	Котлеты мясные (без сливочного масла)	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 (без сливочного масла)	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		31,85	46,26	96,46	74,10	87,83	298,35	6,91	32,72	0,60	14,84	818,07

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

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

« _____ » 20 _____ г.
Приказ № 164-д от 23.07.2025г

1 неделя

[illegible]

101	Суп картофельный с крупой (без сметаны)	250	1,97	5,44	12,11	26,70	22,78	55,98	0,88		0,09	8,25	85,75
268	Котлеты мясные (без сливочного масла)	100	21,31	35,22	12,02	10,45	29,00	140,15	1,82	36,36	0,33	3,89	370,91
305	Рис припущенный (без сливочного масла)	180	4,41	5,79	44,01	2,90	22,81	72,72	0,62		0,04		239,94
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	30	2,16	1,02	13,32	10,50	7,50	50,40	0,23		0,05		59,10
	Итого		33,02	47,87	116,02	70,0	88,24	358,45	4,02	36,36	0,64	14,97	910,50
	Среда												
	Обед												
	Морковь отварная	100	1,90	7,10	8,20	41,46	43,39		1,28			12,40	104,20
82	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	250	1,80	9,84	10,94	49,73	26,13	54,60	1,23		0,05	10,68	103,75
	Перловая крупа с говядиной	250	29,75	11,50	36,50	36,20	65,35	276,15	2,82		0,13	1,70	367,75
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
	Итого		38,71	29,57	111,51	171,96	161,18	421,05	6,07	-	0,36	25,38	822,70
	Четверг												
	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 (без сметаны)	250	5,49	10,54	16,54	42,68	35,58	88,10	2,05		0,23	5,83	148,25
227	Рыба припущенная (без сметаны)	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 (без молока и сливочного масла)	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	30	2,16	1,02	13,32	10,50	7,50	50,40	0,23		0,05		59,10
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		48,55	27,20	125,37	156,03	182,94	525,10	6,47	44,55	0,73	44,18	820,18
	Пятница												
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой (без сметаны)	250	1,97	5,44	12,11	26,70	22,78	55,98	0,88		0,09	8,25	85,75
268	Котлеты мясные (без сливочного масла)	100	21,31	35,22	12,02	10,45	29,00	140,15	1,82	36,36	0,33	3,89	370,91
306	Бобовые отварные (без сливочного масла)	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	30	2,16	1,02	13,32	10,50	7,50	50,40	0,23		0,05		59,10
	Итого		44,98	49,87	109,0	175,47	154,25	560,55	8,97	61,56	0,96	12,17	938,38

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												
101	Суп картофельный с крупой (без сметаны)	250	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
305	Рис припущенный (без	180	4,41	5,79	44,01	2,90	22,81	72,72	0,62		0,04		239,94

[illegible]

96	Рассольник ленинградский (без сметаны)	250	2,01	10,19	11,98	29,15	24,18	56,73	0,93		0,09	8,38	107,25
234	Котлеты рыбные (без молока и слив. масла)	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 (без сливочного масла)	180	4,41	5,79	44,01	2,90	22,81	72,72	0,62		0,04		239,94
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
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
	Итого		32,86	38,59	123,56	138,93	103,87	382,98	5,64	44,91	0,39	19,01	819,12
	Пятница												
	Обед												
83	Борщ с картофелем (без сметаны)	250	2,03	10,03	13,44	41,98	29,83	65,80	1,38		0,08	9,18	117,0
268	Котлеты мясные (без сливочного масла)	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 (без сливочного масла)	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	30	2,16	1,02	13,32	10,50	7,50	50,40	0,23		0,05		59,10
	Итого		36,21	53,18	110,07	88,01	103,42	349,75	7,67	36,36	0,68	17,07	931,95

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465026

Владелец Глушкова Вероника Владимировна

Действителен с 09.06.2025 по 09.06.2026