

УТВЕРЖДАЮ

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

« 01 » _____ г.

Приказ № 23 от 01.09.2025г.



Примерное десятидневное меню обедов для 1-4 классов.
МБОУ «Большебрусинская средняя общеобразовательная школа № 7»
2025-2026 учебный год

Недели

№ 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)
Понедельник													
Обед													
	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	98,42	17,27	55,67	0,69		0,04	6,51	69,26
98	Суп крестьянский с крупой	200/4	1,19	7,87	4,87	28,70	11,30	26,86	0,46		0,03	7,90	61,00
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	
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		41,99	41,76	99,94	187,82	200,98	507,60	11,52	-	0,49	19,27	795,11
Вторник													
Обед													
	Горошек зеленый	60	3,90	5,60	1,40				0,42			6,0	23,04
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
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
305	Рис припущенный	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		32,95	47,56	102,03	59,64	74,48	304,31	3,89	32,73	0,55	18,93	819,61
	Среда												
	Обед												
	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
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
309	Макаронные изделия отварные	150	5,57	5,30	26,45	4,86	21,12	37,17	1,11		0,06		168,45
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		37,70	45,37	94,07	107,21	88,48	286,91	4,82	-	0,53	12,77	808,55
	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/
70	соленые	60	0,48	0,12	1,02	13,80	8,40	14,40	0,36		0,01	2,1	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	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/	22,96/	112,69/	128,40/	158,01	443,58	5,50/	40,09	0,62/	37,36/	725,30/
			42,66	22,96	112,57	132,0	158,01	439,98	5,56		0,61	36,52	724,10
	Пятница												
	Обед												
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,24	2,28	8,40	12,0	15,60	0,54		0,04	10,50	13,20
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	Биточки куриные	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
	Итого		39,40	36,68	103,79	196,92	136,98	436,67	9,65	65,02	0,75	17,87	758,85

2 недели

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т. ч. живот. (г)	Ж в т. ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мg	P	Fe	A (мкг)	В1 (мг)	C (мг)	Эн. цен. (ккал)
	Понедельник												
	Обед												
	Кукуруза консервированная	60	6,80	1,40	0,40							2,80	32,0
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
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	30	2,16	1,02	13,32	10,50	7,50	50,40	0,23		0,05		59,10
	Итого		45,33	22,04	111,22	116,42	94,93	313,39	3,59	19,47	0,35	10,32	715,62
	Вторник												
	Обед												
45/	Салат из белокочанной капусты (в сезон) /	60/	0,79/	3,90/	3,88/	14,98/	9,05/	16,98/	0,28/		0,01/	10,26/	36,24/
47	из квашеной капусты	60	1,02	6,0	5,07	31,35	9,61	20,40	0,40		0,01	11,89	51,42
99	Суп из овощей	200/4	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/ 32,99	53,71/ 55,81	79,15/ 80,34	109,24/ 125,61	86,80/ 87,36	334,21 337,63	5,24/ 5,36	-	0,66/ 0,66	126,29/ 127,92	770,55/ 785,73
	Среда												
	Обед												
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

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
293	Грудка куриная в сметане	90	38,23	21,75	0,07	37,55	20,16	189,33	0,90	76,58	0,05	1,11	273,27
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		53,31/ 53,37	39,26/ 39,26	89,61/ 89,49	128,42/ 132,02	193,24 193,24	523,26 519,66	7,04/ 7,10	76,58	0,49/ 0,48	19,50/ 18,66	790,22/ 789,02
	Четверг												
	Обед												
	Горошек зеленый	60	3,90	5,60	1,40				0,42			6,0	23,04
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 «Витошка»	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	Флоды 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		33,41	39,07	117,77	114,76	90,05	339,57	5,34	160,42	0,66	43,24	777,44
	Пятница												
	Обед												
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,24	2,28	8,40	12,0	15,60	0,54		0,04	10,50	13,20
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
	Итого		31,67	39,12	101,24	122,00	91,89	253,26	8,77	44,02	0,50	22,58	731,45

Диетическая сестра



А.В. Сонина