

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025г

**Примерное десятидневное меню обедов 5-11 классов за родительскую плату  
 МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»  
 на 2025-2026 учебный год**

**1 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>												
	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
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
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>47,81</b>	<b>50,85</b>	<b>114,58</b>	<b>279,12</b>	<b>252,68</b>	<b>530,26</b>	<b>13,57</b>	<b>-</b>	<b>0,52</b>	<b>31,55</b>	<b>940,88</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
	Горошек зеленый	100	6,50	9,33	2,33				0,70			10,0	38,40
101	Суп картофельный с крупой	250/5	1,97	5,44	12,11	26,70	22,78	55,98	0,88		0,09	8,25	85,75
268	Котлеты мясные	100	21,31	35,22	12,02	10,45	29,00	140,15	1,82	36,36	0,33	3,89	370,91

305	Рис припущенный	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	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	<b>Итого</b>		<b>38,80</b>	<b>56,86</b>	<b>113,91</b>	<b>66,50</b>	<b>85,74</b>	<b>341,65</b>	<b>4,64</b>	<b>36,36</b>	<b>0,62</b>	<b>24,97</b>	<b>929,20</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
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
309	Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,35	31,73	5,83	25,34	44,60	1,33		0,07		202,14
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>45,75</b>	<b>52,62</b>	<b>102,10</b>	<b>120,13</b>	<b>100,17</b>	<b>318,12</b>	<b>5,51</b>	<b>-</b>	<b>0,58</b>	<b>16,87</b>	<b>915,22</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	30	2,16	1,02	13,32	10,50	7,50	50,40	0,23		0,05		59,10
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>48,55/ 48,65</b>	<b>27,20/ 27,20</b>	<b>125,37/ 125,17</b>	<b>156,03/ 162,03</b>	<b>182,94 182,94</b>	<b>525,10 519,10</b>	<b>6,47/ 6,57</b>	<b>44,55</b>	<b>0,73/ 0,71</b>	<b>44,18/ 42,78</b>	<b>820,18/ 818,18</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Обед</b>												
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,40	3,80	14,0	20,0	26,0	0,90		0,06	17,50	22,0
103	Суп картофельный с макаронными	250/5	2,69	5,68	14,75	29,20	27,28	67,58	1,13		0,11	8,25	118,25

	изделиями												
294	Биточки куриные	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</b>	<b>41,97</b>	<b>113,78</b>	<b>232,37</b>	<b>167,43</b>	<b>513,93</b>	<b>11,51</b>	<b>74,11</b>	<b>0,87</b>	<b>26,60</b>	<b>862,27</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>												
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
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
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
	<b>Итого</b>		<b>58,03</b>	<b>27,75</b>	<b>123,03</b>	<b>133,46</b>	<b>111,49</b>	<b>364,59</b>	<b>4,24</b>	<b>24,33</b>	<b>0,39</b>	<b>13,88</b>	<b>836,70</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
45/ 47	Салат из белокочанной капусты (в сезон) / из квашеной капусты	100/ 100	1,31/ 1,71	6,50/ 10,01	6,47/ 8,46	24,97/ 52,24	15,09/ 16,01	28,31/ 33,95	0,47/ 0,67		0,02/ 0,02	17,10/ 19,81	60,40/ 85,70
99	Суп из овощей	250/5	1,59	9,98	9,15	34,85	20,75	49,28	0,78		0,07	10,38	95,25
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
312	Пюре картофельное	180	4,46	6,37	24,53	44,37	33,3	103,91	1,21		0,16	21,79	164,70

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>33,83/ 34,23</b>	<b>59,67/ 63,18</b>	<b>101,17/ 103,16</b>	<b>148,23/ 175,50</b>	<b>110,33 111,25</b>	<b>393,49 399,13</b>	<b>5,17/ 5,37</b>	<b>36,36</b>	<b>0,75/ 0,75</b>	<b>153,16/ 155,87</b>	<b>911,66/ 936,96</b>
	<b>Среда</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
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
293	Грудка куриная в сметане	100	42,47	24,16	0,07	41,73	22,40	210,36	1,0	85,09	0,05	1,24	303,64
302	Греча рассыпчатая	180	10,37	10,06	46,37	17,78	162,99	244,71	5,47		0,25		292,50
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,04	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83	62,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	<b>Итого</b>		<b>59,91/ 60,01</b>	<b>45,30/ 45,30</b>	<b>99,68/ 99,48</b>	<b>152,21/ 158,21</b>	<b>232,67 232,67</b>	<b>606,87 600,87</b>	<b>8,42/ 8,52</b>	<b>85,09</b>	<b>0,56/ 0,54</b>	<b>24,75/ 23,35</b>	<b>892,09/ 890,09</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
	Горошек зеленый	100	6,50	9,33	2,33				0,70			10,0	38,40
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 «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	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>39,29</b>	<b>47,88</b>	<b>129,89</b>	<b>127,83</b>	<b>102,47</b>	<b>380,18</b>	<b>6,06</b>	<b>164,91</b>	<b>0,69</b>	<b>48,98</b>	<b>877,52</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Обед</b>												
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,40	3,80	14,0	20,0	26,0	0,90		0,06	17,50	22,0

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>35,66</b>	<b>45,04</b>	<b>112,21</b>	<b>142,41</b>	<b>112,10</b>	<b>291,53</b>	<b>9,96</b>	<b>48,91</b>	<b>0,57</b>	<b>31,50</b>	<b>823,34</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Большебрусная  
средняя общеобразовательная  
школа № 7»

В.В. Глушкова \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025 г

**Примерное десятидневное меню обедов 5-9 коррекционных классов  
МБОУ «Большебрусная средняя общеобразовательная школа № 7»  
на 2025-2026 учебный год**

**1 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>												
	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
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
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>47,81</b>	<b>50,85</b>	<b>114,58</b>	<b>279,12</b>	<b>252,68</b>	<b>530,26</b>	<b>13,57</b>	-	<b>0,52</b>	<b>31,55</b>	<b>940,88</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
	Горошек зеленый	100	6,50	9,33	2,33				0,70			10,0	38,40
101	Суп картофельный с крупой	250/5	1,97	5,44	12,11	26,70	22,78	55,98	0,88		0,09	8,25	85,75
268	Котлеты мясные	100	21,31	35,22	12,02	10,45	29,00	140,15	1,82	36,36	0,33	3,89	370,91

305	Рис припущенный	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	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	<b>Итого</b>		<b>38,80</b>	<b>56,86</b>	<b>113,91</b>	<b>66,50</b>	<b>85,74</b>	<b>341,65</b>	<b>4,64</b>	<b>36,36</b>	<b>0,62</b>	<b>24,97</b>	<b>929,20</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
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
309	Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,35	31,73	5,83	25,34	44,60	1,33		0,07		202,14
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>45,75</b>	<b>52,62</b>	<b>102,10</b>	<b>120,13</b>	<b>100,17</b>	<b>318,12</b>	<b>5,51</b>	<b>-</b>	<b>0,58</b>	<b>16,87</b>	<b>915,22</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	30	2,16	1,02	13,32	10,50	7,50	50,40	0,23		0,05		59,10
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>48,55/ 48,65</b>	<b>27,20/ 27,20</b>	<b>125,37/ 125,17</b>	<b>156,03/ 162,03</b>	<b>182,94 182,94</b>	<b>525,10 519,10</b>	<b>6,47/ 6,57</b>	<b>44,55</b>	<b>0,73/ 0,71</b>	<b>44,18/ 42,78</b>	<b>820,18/ 818,18</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Обед</b>												
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,40	3,80	14,0	20,0	26,0	0,90		0,06	17,50	22,0
103	Суп картофельный с макаронными	250/5	2,69	5,68	14,75	29,20	27,28	67,58	1,13		0,11	8,25	118,25

	изделиями												
294	Биточки куриные	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</b>	<b>41,97</b>	<b>113,78</b>	<b>232,37</b>	<b>167,43</b>	<b>513,93</b>	<b>11,51</b>	<b>74,11</b>	<b>0,87</b>	<b>26,60</b>	<b>862,27</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>												
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
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
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
	<b>Итого</b>		<b>58,03</b>	<b>27,75</b>	<b>123,03</b>	<b>133,46</b>	<b>111,49</b>	<b>364,59</b>	<b>4,24</b>	<b>24,33</b>	<b>0,39</b>	<b>13,88</b>	<b>836,70</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
45/ 47	Салат из белокочанной капусты (в сезон) / из квашеной капусты	100/ 100	1,31/ 1,71	6,50/ 10,01	6,47/ 8,46	24,97/ 52,24	15,09/ 16,01	28,31/ 33,95	0,47/ 0,67		0,02/ 0,02	17,10/ 19,81	60,40/ 85,70
99	Суп из овощей	250/5	1,59	9,98	9,15	34,85	20,75	49,28	0,78		0,07	10,38	95,25
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
312	Пюре картофельное	180	4,46	6,37	24,53	44,37	33,3	103,91	1,21		0,16	21,79	164,70
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>33,83/ 34,23</b>	<b>59,67/ 63,18</b>	<b>101,17/ 103,16</b>	<b>148,23/ 175,50</b>	<b>110,33/ 111,25</b>	<b>393,49/ 399,13</b>	<b>5,17/ 5,37</b>	<b>36,36</b>	<b>0,75/ 0,75</b>	<b>153,16/ 155,87</b>	<b>911,66/ 936,96</b>
	<b>Среда</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
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
293	Грудка куриная в сметане	100	42,47	24,16	0,07	41,73	22,40	210,36	1,0	85,09	0,05	1,24	303,64
302	Греча рассыпчатая	180	10,37	10,06	46,37	17,78	162,99	244,71	5,47		0,25		292,50
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,04	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83	62,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	<b>Итого</b>		<b>59,91/ 60,01</b>	<b>45,30/ 45,30</b>	<b>99,68/ 99,48</b>	<b>152,21/ 158,21</b>	<b>232,67/ 232,67</b>	<b>606,87/ 600,87</b>	<b>8,42/ 8,52</b>	<b>85,09</b>	<b>0,56/ 0,54</b>	<b>24,75/ 23,35</b>	<b>892,09/ 890,09</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
	Горошек зеленый	100	6,50	9,33	2,33				0,70			10,0	38,40
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 «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	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>39,29</b>	<b>47,88</b>	<b>129,89</b>	<b>127,83</b>	<b>102,47</b>	<b>380,18</b>	<b>6,06</b>	<b>164,91</b>	<b>0,69</b>	<b>48,98</b>	<b>877,52</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Обед</b>												
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,40	3,80	14,0	20,0	26,0	0,90		0,06	17,50	22,0
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>35,66</b>	<b>45,04</b>	<b>112,21</b>	<b>142,41</b>	<b>112,10</b>	<b>291,53</b>	<b>9,96</b>	<b>48,91</b>	<b>0,57</b>	<b>31,50</b>	<b>823,34</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025 г

**Примерное десятидневное меню обедов 5-11 классов (льготников)  
 МБОУ «Большебрусная средняя общеобразовательная школа № 7»  
 на 2025-2026 учебный год**

**1 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>												
	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
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
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>47,81</b>	<b>50,85</b>	<b>114,58</b>	<b>279,12</b>	<b>252,68</b>	<b>530,26</b>	<b>13,57</b>	<b>-</b>	<b>0,52</b>	<b>31,55</b>	<b>940,88</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
	Горошек зеленый	100	6,50	9,33	2,33				0,70			10,0	38,40
101	Суп картофельный с крупой	250/5	1,97	5,44	12,11	26,70	22,78	55,98	0,88		0,09	8,25	85,75
268	Котлеты мясные	100	21,31	35,22	12,02	10,45	29,00	140,15	1,82	36,36	0,33	3,89	370,91
305	Рис припущенный	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	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	<b>Итого</b>		<b>38,80</b>	<b>56,86</b>	<b>113,91</b>	<b>66,50</b>	<b>85,74</b>	<b>341,65</b>	<b>4,64</b>	<b>36,36</b>	<b>0,62</b>	<b>24,97</b>	<b>929,20</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
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
309	Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,35	31,73	5,83	25,34	44,60	1,33		0,07		202,14
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>45,75</b>	<b>52,62</b>	<b>102,10</b>	<b>120,13</b>	<b>100,17</b>	<b>318,12</b>	<b>5,51</b>	<b>-</b>	<b>0,58</b>	<b>16,87</b>	<b>915,22</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	30	2,16	1,02	13,32	10,50	7,50	50,40	0,23		0,05		59,10
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>48,55/ 48,65</b>	<b>27,20/ 27,20</b>	<b>125,37/ 125,17</b>	<b>156,03/ 162,03</b>	<b>182,94 182,94</b>	<b>525,10 519,10</b>	<b>6,47/ 6,57</b>	<b>44,55</b>	<b>0,73/ 0,71</b>	<b>44,18/ 42,78</b>	<b>820,18/ 818,18</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Обед</b>												
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,40	3,80	14,0	20,0	26,0	0,90		0,06	17,50	22,0
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	Биточки куриные	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</b>	<b>41,97</b>	<b>113,78</b>	<b>232,37</b>	<b>167,43</b>	<b>513,93</b>	<b>11,51</b>	<b>74,11</b>	<b>0,87</b>	<b>26,60</b>	<b>862,27</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>												
	Кукуруза консервированная	100	11,33	2,33	0,67							4,67	53,33
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
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
	<b>Итого</b>		<b>58,03</b>	<b>27,75</b>	<b>123,03</b>	<b>133,46</b>	<b>111,49</b>	<b>364,59</b>	<b>4,24</b>	<b>24,33</b>	<b>0,39</b>	<b>13,88</b>	<b>836,70</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
45/ 47	Салат из белокочанной капусты (в сезон) / из квашеной капусты	100/ 100	1,31/ 1,71	6,50/ 10,01	6,47/ 8,46	24,97/ 52,24	15,09/ 16,01	28,31/ 33,95	0,47/ 0,67		0,02/ 0,02	17,10/ 19,81	60,40/ 85,70
99	Суп из овощей	250/5	1,59	9,98	9,15	34,85	20,75	49,28	0,78		0,07	10,38	95,25
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
312	Пюре картофельное	180	4,46	6,37	24,53	44,37	33,3	103,91	1,21		0,16	21,79	164,70
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>33,83/ 34,23</b>	<b>59,67/ 63,18</b>	<b>101,17/ 103,16</b>	<b>148,23/ 175,50</b>	<b>110,33/ 111,25</b>	<b>393,49/ 399,13</b>	<b>5,17/ 5,37</b>	<b>36,36</b>	<b>0,75/ 0,75</b>	<b>153,16/ 155,87</b>	<b>911,66/ 936,96</b>
	<b>Среда</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
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
293	Грудка куриная в сметане	100	42,47	24,16	0,07	41,73	22,40	210,36	1,0	85,09	0,05	1,24	303,64
302	Греча рассыпчатая	180	10,37	10,06	46,37	17,78	162,99	244,71	5,47		0,25		292,50
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,04	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83	62,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	<b>Итого</b>		<b>59,91/ 60,01</b>	<b>45,30/ 45,30</b>	<b>99,68/ 99,48</b>	<b>152,21/ 158,21</b>	<b>232,67/ 232,67</b>	<b>606,87/ 600,87</b>	<b>8,42/ 8,52</b>	<b>85,09</b>	<b>0,56/ 0,54</b>	<b>24,75/ 23,35</b>	<b>892,09/ 890,09</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
	Горошек зеленый	100	6,50	9,33	2,33				0,70			10,0	38,40
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 «Витوشка»	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>39,29</b>	<b>47,88</b>	<b>129,89</b>	<b>127,83</b>	<b>102,47</b>	<b>380,18</b>	<b>6,06</b>	<b>164,91</b>	<b>0,69</b>	<b>48,98</b>	<b>877,52</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Обед</b>												
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,40	3,80	14,0	20,0	26,0	0,90		0,06	17,50	22,0
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>35,66</b>	<b>45,04</b>	<b>112,21</b>	<b>142,41</b>	<b>112,10</b>	<b>291,53</b>	<b>9,96</b>	<b>48,91</b>	<b>0,57</b>	<b>31,50</b>	<b>823,34</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025 г

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

**1 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>												
	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	39,40	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
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>42,21</b>	<b>41,81</b>	<b>101,39</b>	<b>198,52</b>	<b>207,38</b>	<b>519,94</b>	<b>11,72</b>	<b>-</b>	<b>0,51</b>	<b>23,96</b>	<b>805,91</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
	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



	<b>Итого</b>		<b>32,95</b>	<b>47,56</b>	<b>102,03</b>	<b>59,64</b>	<b>74,48</b>	<b>304,31</b>	<b>3,89</b>	<b>32,73</b>	<b>0,55</b>	<b>18,93</b>	<b>819,61</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
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
	<b>Итого</b>		<b>37,70</b>	<b>45,37</b>	<b>94,07</b>	<b>107,21</b>	<b>88,48</b>	<b>286,91</b>	<b>4,82</b>	<b>-</b>	<b>0,53</b>	<b>12,77</b>	<b>808,55</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	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
	<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	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
	<b>Итого</b>		<b>39,40</b>	<b>36,68</b>	<b>103,79</b>	<b>196,92</b>	<b>136,98</b>	<b>436,67</b>	<b>9,65</b>	<b>65,02</b>	<b>0,75</b>	<b>17,87</b>	<b>758,85</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>												
	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
	<b>Итого</b>		<b>45,33</b>	<b>22,04</b>	<b>111,22</b>	<b>116,42</b>	<b>94,93</b>	<b>313,39</b>	<b>3,59</b>	<b>19,47</b>	<b>0,35</b>	<b>10,32</b>	<b>715,62</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
45/ 47	Салат из белокочанной капусты (в сезон) / из квашеной капусты	60/ 60	0,79/ 1,02	3,90/ 6,0	3,88/ 5,07	14,98/ 31,35	9,05/ 9,61	16,98/ 20,40	0,28/ 0,40		0,01/ 0,01	10,26/ 11,89	36,24/ 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
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
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>30,12/ 30,35</b>	<b>50,49/ 52,59</b>	<b>91,47/ 92,66</b>	<b>122,84/ 139,21</b>	<b>91,69/ 92,25</b>	<b>340,97/ 344,39</b>	<b>4,44/ 4,56</b>	<b>32,73</b>	<b>0,67/ 0,67</b>	<b>140,23/ 141,86</b>	<b>803,91/ 819,09</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
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
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
	<b>Итого</b>		<b>53,31/ 53,37</b>	<b>39,26/ 39,26</b>	<b>89,61/ 89,49</b>	<b>128,42/ 132,02</b>	<b>193,24 193,24</b>	<b>523,26 519,66</b>	<b>7,04/ 7,10</b>	<b>76,58</b>	<b>0,49/ 0,48</b>	<b>19,50/ 18,66</b>	<b>790,22/ 789,02</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
	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	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>33,41</b>	<b>39,07</b>	<b>117,77</b>	<b>114,76</b>	<b>90,05</b>	<b>339,57</b>	<b>5,34</b>	<b>160,42</b>	<b>0,66</b>	<b>43,24</b>	<b>777,44</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Обед</b>												
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
	<b>Итого</b>		<b>31,67</b>	<b>39,12</b>	<b>101,24</b>	<b>122,00</b>	<b>91,89</b>	<b>253,26</b>	<b>8,77</b>	<b>44,02</b>	<b>0,50</b>	<b>22,58</b>	<b>731,45</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025 г

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

**1 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>												
	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	39,40	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
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>42,21</b>	<b>41,81</b>	<b>101,39</b>	<b>198,52</b>	<b>207,38</b>	<b>519,94</b>	<b>11,72</b>	<b>-</b>	<b>0,51</b>	<b>23,96</b>	<b>805,91</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
	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
	<b>Итого</b>		<b>32,95</b>	<b>47,56</b>	<b>102,03</b>	<b>59,64</b>	<b>74,48</b>	<b>304,31</b>	<b>3,89</b>	<b>32,73</b>	<b>0,55</b>	<b>18,93</b>	<b>819,61</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
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
	<b>Итого</b>		<b>37,70</b>	<b>45,37</b>	<b>94,07</b>	<b>107,21</b>	<b>88,48</b>	<b>286,91</b>	<b>4,82</b>	<b>-</b>	<b>0,53</b>	<b>12,77</b>	<b>808,55</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	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
	<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	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
	<b>Итого</b>		<b>39,40</b>	<b>36,68</b>	<b>103,79</b>	<b>196,92</b>	<b>136,98</b>	<b>436,67</b>	<b>9,65</b>	<b>65,02</b>	<b>0,75</b>	<b>17,87</b>	<b>758,85</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>												
	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
	<b>Итого</b>		<b>45,33</b>	<b>22,04</b>	<b>111,22</b>	<b>116,42</b>	<b>94,93</b>	<b>313,39</b>	<b>3,59</b>	<b>19,47</b>	<b>0,35</b>	<b>10,32</b>	<b>715,62</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Обед</b>												
45/ 47	Салат из белокочанной капусты (в сезон) / из квашеной капусты	60/ 60	0,79/ 1,02	3,90/ 6,0	3,88/ 5,07	14,98/ 31,35	9,05/ 9,61	16,98/ 20,40	0,28/ 0,40		0,01/ 0,01	10,26/ 11,89	36,24/ 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
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
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>30,12/ 30,35</b>	<b>50,49/ 52,59</b>	<b>91,47/ 92,66</b>	<b>122,84/ 139,21</b>	<b>91,69/ 92,25</b>	<b>340,97/ 344,39</b>	<b>4,44/ 4,56</b>	<b>32,73</b>	<b>0,67/ 0,67</b>	<b>140,23/ 141,86</b>	<b>803,91/ 819,09</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Обед</b>												
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
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
	<b>Итого</b>		<b>53,31/ 53,37</b>	<b>39,26/ 39,26</b>	<b>89,61/ 89,49</b>	<b>128,42/ 132,02</b>	<b>193,24 193,24</b>	<b>523,26 519,66</b>	<b>7,04/ 7,10</b>	<b>76,58</b>	<b>0,49/ 0,48</b>	<b>19,50/ 18,66</b>	<b>790,22/ 789,02</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Обед</b>												
	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	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>33,41</b>	<b>39,07</b>	<b>117,77</b>	<b>114,76</b>	<b>90,05</b>	<b>339,57</b>	<b>5,34</b>	<b>160,42</b>	<b>0,66</b>	<b>43,24</b>	<b>777,44</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Обед</b>												
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
	<b>Итого</b>		<b>31,67</b>	<b>39,12</b>	<b>101,24</b>	<b>122,00</b>	<b>91,89</b>	<b>253,26</b>	<b>8,77</b>	<b>44,02</b>	<b>0,50</b>	<b>22,58</b>	<b>731,45</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025 г

**Примерное десятидневное меню завтраков  
 для учащихся 1-4 коррекционных классов  
 на 2025-2026 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	Мq	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн. цен. (ккал)
	<b>Понедельник</b>												
196	Каша вязкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	190/10	5,22	2,58	23,18	142,50	67,45	223,79	1,65	52,19	0,17	0,91	131,12
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
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>17,67</b>	<b>17,68</b>	<b>79,87</b>	<b>280,88</b>	<b>87,75</b>	<b>347,54</b>	<b>2,31</b>	<b>132,19</b>	<b>0,42</b>	<b>2,21</b>	<b>529,72</b>
	<b>Вторник</b>												
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	190/10	4,06	7,32	32,80	139,78	42,22	210,76	2,23	52,19	0,13	0,91	205,22
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
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>17,61</b>	<b>18,33</b>	<b>84,01</b>	<b>318,21</b>	<b>54,96</b>	<b>329,12</b>	<b>3,10</b>	<b>127,79</b>	<b>0,34</b>	<b>1,01</b>	<b>547,62</b>



	<b>Среда</b>												
237	Запеканка из творога	180/20	16,51	12,05	17,15	147,30			0,69		0,05	0,24	247,0
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
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>22,04</b>	<b>17,29</b>	<b>82,55</b>	<b>171,97</b>	<b>8,95</b>	<b>31,24</b>	<b>1,51</b>	<b>21,82</b>	<b>0,25</b>	<b>3,59</b>	<b>578,64</b>
	<b>Четверг</b>												
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	190/10	2,74	6,58	37,38	124,45	34,72	149,94	0,57	52,19	0,06	0,91	210,34
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
1184	Какао с молоком	200	1,70	1,46	10,48	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59	59,20
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>18,34</b>	<b>19,01</b>	<b>84,06</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>551,94</b>
	<b>Пятница</b>												
199	Каша жидкая молочная из манной крупы	190/10	2,80	3,50	18,86	127,40	19,33	112,56	0,45	55,24	0,08	1,11	113,44
	Булочка «Слойка»	1/100	8,50	15,0	54,0								380,0
1169	Чай с молоком	150/50/15	0,0	0,0	11,76	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	44,14
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
<b>Итого</b>			<b>12,66</b>	<b>18,86</b>	<b>93,82</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>584,58</b>

## 2 неделя

	<b>Понедельник</b>												
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	190/10	2,76	0,66	29,94	127,03	35,45	149,26	0,77	52,19	0,10	0,91	129,18
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>14,56</b>	<b>10,86</b>	<b>88,94</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>504,82</b>
	<b>Вторник</b>												
438	Омлет натуральный	200/5	14,36	21,41	2,65	114,72	19,64	261,98	2,96	342,44	0,10	0,25	261,53
2	Бутерброды с повидлом	20/10/30	2,66	4,48	30,36	10,91	6,11	24,87	0,65	21,82	0,04	0,11	170,18

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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>19,87</b>	<b>26,65</b>	<b>66,61</b>	<b>139,83</b>	<b>25,45</b>	<b>291,25</b>	<b>3,97</b>	<b>364,26</b>	<b>0,30</b>	<b>3,19</b>	<b>587,71</b>
	<b>Среда</b>												
390	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	190/10	6,24	6,10	19,70	192,17	23,52	156,05	0,30	36,72	0,08	1,09	158,64
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 «Витошка»	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>20,14</b>	<b>17,07</b>	<b>79,90</b>	<b>359,21</b>	<b>34,86</b>	<b>271,25</b>	<b>0,89</b>	<b>232,52</b>	<b>0,59</b>	<b>21,32</b>	<b>536,04</b>
	<b>Четверг</b>												
237	Запеканка из творога	180/20	16,51	12,05	17,15	147,30			0,69		0,05	0,24	247,0
1	Бутерброды с маслом шоколадным	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60,0	0,05		204,0
1169	Чай с молоком	150/50/15	0,0	0,0	11,76	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	44,14
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>20,57</b>	<b>24,45</b>	<b>61,05</b>	<b>302,50</b>	<b>30,70</b>	<b>137,55</b>	<b>3,83</b>	<b>70,0</b>	<b>0,17</b>	<b>11,57</b>	<b>542,14</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	60	15,24	6,90	0,42	33,0	7,20	115,20	1,5	150,0	0,05		94,50
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 витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>27,14</b>	<b>15,87</b>	<b>83,41</b>	<b>206,19</b>	<b>52,65</b>	<b>273,44</b>	<b>2,96</b>	<b>198,22</b>	<b>0,26</b>	<b>1,78</b>	<b>551,94</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 2025 г.

[illegible]

237	Запеканка из творога	180/20	16,51	12,05	17,15	147,30			0,69		0,05	0,24	247,0
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
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>22,04</b>	<b>17,29</b>	<b>82,55</b>	<b>171,97</b>	<b>8,95</b>	<b>31,24</b>	<b>1,51</b>	<b>21,82</b>	<b>0,25</b>	<b>3,59</b>	<b>578,64</b>
	<b>Четверг</b>												
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	190/10	2,74	6,58	37,38	124,45	34,72	149,94	0,57	52,19	0,06	0,91	210,34
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
1184	Какао с молоком	200	1,70	1,46	10,48	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59	59,20
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>18,34</b>	<b>19,01</b>	<b>84,06</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>551,94</b>
	<b>Пятница</b>												
199	Каша жидкая молочная из манной крупы	190/10	2,80	3,50	18,86	127,40	19,33	112,56	0,45	55,24	0,08	1,11	113,44
	Булочка «Слойка»	1/100	8,50	15,0	54,0								380,0
1169	Чай с молоком	150/50/15	0,0	0,0	11,76	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	44,14
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
<b>Итого</b>			<b>12,66</b>	<b>18,86</b>	<b>93,82</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>584,58</b>

## 2 неделя

	<b>Понедельник</b>												
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	190/10	2,76	0,66	29,94	127,03	35,45	149,26	0,77	52,19	0,10	0,91	129,18
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>14,56</b>	<b>10,86</b>	<b>88,94</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>504,82</b>
	<b>Вторник</b>												
438	Омлет натуральный	200/5	14,36	21,41	2,65	114,72	19,64	261,98	2,96	342,44	0,10	0,25	261,53
2	Бутерброды с повидлом	20/10/30	2,66	4,48	30,36	10,91	6,11	24,87	0,65	21,82	0,04	0,11	170,18
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>19,87</b>	<b>26,65</b>	<b>66,61</b>	<b>139,83</b>	<b>25,45</b>	<b>291,25</b>	<b>3,97</b>	<b>364,26</b>	<b>0,30</b>	<b>3,19</b>	<b>587,71</b>
	<b>Среда</b>												
390	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	190/10	6,24	6,10	19,70	192,17	23,52	156,05	0,30	36,72	0,08	1,09	158,64
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 «Витошка»	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>20,14</b>	<b>17,07</b>	<b>79,90</b>	<b>359,21</b>	<b>34,86</b>	<b>271,25</b>	<b>0,89</b>	<b>232,52</b>	<b>0,59</b>	<b>21,32</b>	<b>536,04</b>
	<b>Четверг</b>												
237	Запеканка из творога	180/20	16,51	12,05	17,15	147,30			0,69		0,05	0,24	247,0
1	Бутерброды с маслом шоколадным	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60,0	0,05		204,0
1169	Чай с молоком	150/50/15	0,0	0,0	11,76	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	44,14
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>20,57</b>	<b>24,45</b>	<b>61,05</b>	<b>302,50</b>	<b>30,70</b>	<b>137,55</b>	<b>3,83</b>	<b>70,0</b>	<b>0,17</b>	<b>11,57</b>	<b>542,14</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	60	15,24	6,90	0,42	33,0	7,20	115,20	1,5	150,0	0,05		94,50
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 витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>27,14</b>	<b>15,87</b>	<b>83,41</b>	<b>206,19</b>	<b>52,65</b>	<b>273,44</b>	<b>2,96</b>	<b>198,22</b>	<b>0,26</b>	<b>1,78</b>	<b>551,94</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

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

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025 г

**Примерное десятидневное меню завтраков  
 для учащихся 5-9 коррекционных классов  
 на 2025-2026 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	Мq	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн. цен. (ккал)
	<b>Понедельник</b>												
196	Каша вязкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	240/10	6,52	3,22	28,97	178,12	84,31	279,74	2,06	65,24	0,21	1,14	163,90
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
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>18,97</b>	<b>18,32</b>	<b>85,66</b>	<b>316,50</b>	<b>104,61</b>	<b>403,49</b>	<b>2,72</b>	<b>145,24</b>	<b>0,46</b>	<b>2,44</b>	<b>562,50</b>
	<b>Вторник</b>												
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	240/10	5,07	9,15	41,0	174,73	52,77	263,45	2,79	65,24	0,17	1,14	256,52
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
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>18,62</b>	<b>20,16</b>	<b>92,21</b>	<b>353,16</b>	<b>65,51</b>	<b>381,81</b>	<b>3,66</b>	<b>140,84</b>	<b>0,38</b>	<b>1,24</b>	<b>598,92</b>
	<b>Среда</b>												
237	Запеканка из творога	230/20	20,64	15,06	21,44	184,13			0,86		0,06	0,30	308,75
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
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>26,17</b>	<b>20,30</b>	<b>86,84</b>	<b>208,80</b>	<b>8,95</b>	<b>31,24</b>	<b>1,68</b>	<b>21,82</b>	<b>0,26</b>	<b>3,65</b>	<b>640,39</b>
	<b>Четверг</b>												
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	240/10	3,42	8,22	46,72	155,56	43,40	187,43	0,71	65,24	0,07	1,14	262,92
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
1184	Какао с молоком	200	1,70	1,46	10,48	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59	59,20
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>19,02</b>	<b>20,65</b>	<b>93,40</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>604,52</b>
	<b>Пятница</b>												
199	Каша жидкая молочная из манной крупы	240/10	3,50	4,37	23,57	159,25	24,17	140,70	0,56	69,05	0,10	1,39	141,80
	Булочка «Слойка»	1/100	8,50	15,0	54,0								380,0
1169	Чай с молоком	150/50/15	0,0	0,0	11,76	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	44,14
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>13,36</b>	<b>19,73</b>	<b>98,53</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>612,94</b>

## 2 неделя

	<b>Понедельник</b>												
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	240/10	3,45	0,82	37,42	158,79	44,31	186,57	0,96	65,24	0,12	1,14	161,47
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>15,25</b>	<b>11,02</b>	<b>96,42</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>537,11</b>
	<b>Вторник</b>												
438	Омлет натуральный	250/5	18,62	27,77	3,44	148,74	25,46	346,49	3,83	452,90	0,13	0,32	339,12
2	Бутерброды с повидлом	20/10/30	2,66	4,48	30,36	10,91	6,11	24,87	0,65	21,82	0,04	0,11	170,18

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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>24,13</b>	<b>33,01</b>	<b>67,40</b>	<b>173,85</b>	<b>33,97</b>	<b>375,76</b>	<b>4,84</b>	<b>474,72</b>	<b>0,33</b>	<b>3,26</b>	<b>665,30</b>
	<b>Среда</b>												
390	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	240/10	7,80	7,62	24,62	240,21	29,40	195,06	0,37	45,90	0,10	1,36	198,30
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 «Витошка»	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>21,70</b>	<b>18,59</b>	<b>84,82</b>	<b>407,25</b>	<b>40,74</b>	<b>310,26</b>	<b>0,96</b>	<b>241,70</b>	<b>0,61</b>	<b>21,59</b>	<b>575,70</b>
	<b>Четверг</b>												
237	Запеканка из творога	230/20	20,64	15,06	21,44	184,13			0,86		0,06	0,30	308,75
1	Бутерброды с маслом шоколадным	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60,0	0,05		204,0
1169	Чай с молоком	150/50/15	0,0	0,0	11,76	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	44,14
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>24,70</b>	<b>27,46</b>	<b>65,34</b>	<b>339,33</b>	<b>30,70</b>	<b>137,55</b>	<b>4,0</b>	<b>70,0</b>	<b>0,18</b>	<b>11,63</b>	<b>603,89</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	60	15,24	6,90	0,42	33,0	7,20	115,20	1,5	150,0	0,05		94,50
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 витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>28,92</b>	<b>16,88</b>	<b>87,01</b>	<b>238,79</b>	<b>57,99</b>	<b>300,82</b>	<b>3,09</b>	<b>204,82</b>	<b>0,28</b>	<b>1,95</b>	<b>581,94</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на



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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025 г

**Примерное десятидневное меню завтраков  
 для учащихся 5-11 классов  
 на 2025-2026 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	Мq	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн. цен. (ккал)
	<b>Понедельник</b>												
196	Каша вязкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	240/10	6,52	3,22	28,97	178,12	84,31	279,74	2,06	65,24	0,21	1,14	163,90
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
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>18,97</b>	<b>18,32</b>	<b>85,66</b>	<b>316,50</b>	<b>104,61</b>	<b>403,49</b>	<b>2,72</b>	<b>145,24</b>	<b>0,46</b>	<b>2,44</b>	<b>562,50</b>
	<b>Вторник</b>												
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	240/10	5,07	9,15	41,0	174,73	52,77	263,45	2,79	65,24	0,17	1,14	256,52
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
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>18,62</b>	<b>20,16</b>	<b>92,21</b>	<b>353,16</b>	<b>65,51</b>	<b>381,81</b>	<b>3,66</b>	<b>140,84</b>	<b>0,38</b>	<b>1,24</b>	<b>598,92</b>
	<b>Среда</b>												
237	Запеканка из творога	230/20	20,64	15,06	21,44	184,13			0,86		0,06	0,30	308,75
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
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>26,17</b>	<b>20,30</b>	<b>86,84</b>	<b>208,80</b>	<b>8,95</b>	<b>31,24</b>	<b>1,68</b>	<b>21,82</b>	<b>0,26</b>	<b>3,65</b>	<b>640,39</b>
	<b>Четверг</b>												
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	240/10	3,42	8,22	46,72	155,56	43,40	187,43	0,71	65,24	0,07	1,14	262,92
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
1184	Какао с молоком	200	1,70	1,46	10,48	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59	59,20
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>19,02</b>	<b>20,65</b>	<b>93,40</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>604,52</b>
	<b>Пятница</b>												
199	Каша жидкая молочная из манной крупы	240/10	3,50	4,37	23,57	159,25	24,17	140,70	0,56	69,05	0,10	1,39	141,80
	Булочка «Слойка»	1/100	8,50	15,0	54,0								380,0
1169	Чай с молоком	150/50/15	0,0	0,0	11,76	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	44,14
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>13,36</b>	<b>19,73</b>	<b>98,53</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>612,94</b>

## 2 неделя

	<b>Понедельник</b>												
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	240/10	3,45	0,82	37,42	158,79	44,31	186,57	0,96	65,24	0,12	1,14	161,47
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>15,25</b>	<b>11,02</b>	<b>96,42</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>537,11</b>
	<b>Вторник</b>												
438	Омлет натуральный	250/5	18,62	27,77	3,44	148,74	25,46	346,49	3,83	452,90	0,13	0,32	339,12
2	Бутерброды с повидлом	20/10/30	2,66	4,48	30,36	10,91	6,11	24,87	0,65	21,82	0,04	0,11	170,18

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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>24,13</b>	<b>33,01</b>	<b>67,40</b>	<b>173,85</b>	<b>33,97</b>	<b>375,76</b>	<b>4,84</b>	<b>474,72</b>	<b>0,33</b>	<b>3,26</b>	<b>665,30</b>
	<b>Среда</b>												
390	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	240/10	7,80	7,62	24,62	240,21	29,40	195,06	0,37	45,90	0,10	1,36	198,30
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 «Витошка»	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>21,70</b>	<b>18,59</b>	<b>84,82</b>	<b>407,25</b>	<b>40,74</b>	<b>310,26</b>	<b>0,96</b>	<b>241,70</b>	<b>0,61</b>	<b>21,59</b>	<b>575,70</b>
	<b>Четверг</b>												
237	Запеканка из творога	230/20	20,64	15,06	21,44	184,13			0,86		0,06	0,30	308,75
1	Бутерброды с маслом шоколадным	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60,0	0,05		204,0
1169	Чай с молоком	150/50/15	0,0	0,0	11,76	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	44,14
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>24,70</b>	<b>27,46</b>	<b>65,34</b>	<b>339,33</b>	<b>30,70</b>	<b>137,55</b>	<b>4,0</b>	<b>70,0</b>	<b>0,18</b>	<b>11,63</b>	<b>603,89</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	60	15,24	6,90	0,42	33,0	7,20	115,20	1,5	150,0	0,05		94,50
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 витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>28,92</b>	<b>16,88</b>	<b>87,01</b>	<b>238,79</b>	<b>57,99</b>	<b>300,82</b>	<b>3,09</b>	<b>204,82</b>	<b>0,28</b>	<b>1,95</b>	<b>581,94</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 2025 г.

[illegible]

237	Запеканка из творога	230/20	20,64	15,06	21,44	184,13			0,86		0,06	0,30	308,75
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
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>26,17</b>	<b>20,30</b>	<b>86,84</b>	<b>208,80</b>	<b>8,95</b>	<b>31,24</b>	<b>1,68</b>	<b>21,82</b>	<b>0,26</b>	<b>3,65</b>	<b>640,39</b>
	<b>Четверг</b>												
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	240/10	3,42	8,22	46,72	155,56	43,40	187,43	0,71	65,24	0,07	1,14	262,92
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
1184	Какао с молоком	200	1,70	1,46	10,48	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59	59,20
	Хлеб витаминизированный	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0
	<b>Итого</b>		<b>19,02</b>	<b>20,65</b>	<b>93,40</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>604,52</b>
	<b>Пятница</b>												
199	Каша жидкая молочная из манной крупы	240/10	3,50	4,37	23,57	159,25	24,17	140,70	0,56	69,05	0,10	1,39	141,80
	Булочка «Слойка»	1/100	8,50	15,0	54,0								380,0
1169	Чай с молоком	150/50/15	0,0	0,0	11,76	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	44,14
	Хлеб витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>13,36</b>	<b>19,73</b>	<b>98,53</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>612,94</b>

## 2 неделя

	<b>Понедельник</b>												
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	240/10	3,45	0,82	37,42	158,79	44,31	186,57	0,96	65,24	0,12	1,14	161,47
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>15,25</b>	<b>11,02</b>	<b>96,42</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>537,11</b>
	<b>Вторник</b>												
438	Омлет натуральный	250/5	18,62	27,77	3,44	148,74	25,46	346,49	3,83	452,90	0,13	0,32	339,12
2	Бутерброды с повидлом	20/10/30	2,66	4,48	30,36	10,91	6,11	24,87	0,65	21,82	0,04	0,11	170,18
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	40	2,72	0,72	18,40						0,16		94,0

	витаминизированный												
	<b>Итого</b>		<b>24,13</b>	<b>33,01</b>	<b>67,40</b>	<b>173,85</b>	<b>33,97</b>	<b>375,76</b>	<b>4,84</b>	<b>474,72</b>	<b>0,33</b>	<b>3,26</b>	<b>665,30</b>
	<b>Среда</b>												
390	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	240/10	7,80	7,62	24,62	240,21	29,40	195,06	0,37	45,90	0,10	1,36	198,30
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 «Витошка»	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>21,70</b>	<b>18,59</b>	<b>84,82</b>	<b>407,25</b>	<b>40,74</b>	<b>310,26</b>	<b>0,96</b>	<b>241,70</b>	<b>0,61</b>	<b>21,59</b>	<b>575,70</b>
	<b>Четверг</b>												
237	Запеканка из творога	230/20	20,64	15,06	21,44	184,13			0,86		0,06	0,30	308,75
1	Бутерброды с маслом шоколадным	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,53	60,0	0,05		204,0
1169	Чай с молоком	150/50/15	0,0	0,0	11,76	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	44,14
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>24,70</b>	<b>27,46</b>	<b>65,34</b>	<b>339,33</b>	<b>30,70</b>	<b>137,55</b>	<b>4,0</b>	<b>70,0</b>	<b>0,18</b>	<b>11,63</b>	<b>603,89</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	60	15,24	6,90	0,42	33,0	7,20	115,20	1,5	150,0	0,05		94,50
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 витаминизированный	20	1,36	0,36	9,20						0,08		47,0
	<b>Итого</b>		<b>28,92</b>	<b>16,88</b>	<b>87,01</b>	<b>238,79</b>	<b>57,99</b>	<b>300,82</b>	<b>3,09</b>	<b>204,82</b>	<b>0,28</b>	<b>1,95</b>	<b>581,94</b>

Диетическая сестра

А.В. Сони́на