

Утверждаю  
 0 Директор МБОУ СОШ №

" " 2024 год

**Примерное меню МАОУ СОШ №76  
 для обучающихся 1-4 х классов с 12.02 по 17.02.2024**

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №

" " 2024 год

**Примерное меню МАОУ СОШ № 76  
 для обучающихся 5-11 х классов с 12.02 по 17.02.2024**

	12.02.2024 Понедельник, 2неделя							12.02.2024 Понедельник, 2неделя					
	<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённая	150	6,23	7,65	28,20	206,18	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённая	250	10,38	12,75	47,00	343,63
54-23гн- 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	54-23гн- 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Пром.	Хлеб пшеничны й	30	2,31	0,29	14,37	70,80	Пром.	Хлеб пшеничны й	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано- пшеничны й	20	1,30	0,20	7,90	39,10	Пром.	Хлеб ржано- пшеничны й	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90	Пром.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>17,87</b>	<b>15,82</b>	<b>81,34</b>	<b>539,81</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>715</b>	<b>22,02</b>	<b>20,92</b>	<b>100,14</b>	<b>677,26</b>
	<b>Обед</b>							<b>Обед</b>					
Пром.	Огурец соленый	30	0,17	0,00	0,50	3,00	Пром.	Огурец соленый	60	0,34	0,00	1,00	6,00
54-17с- 2020	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,20	54-17с- 2020	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,10	89,00

54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
54-16м-2020	Гейфтели из говядины с рисом	70	12,79	12,23	11,57	206,55	54-16м-2020	Гейфтели из говядины с рисом	90	16,44	15,72	14,88	265,56
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,20</b>	<b>27,00</b>	<b>93,18</b>	<b>716,83</b>		<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>30,02</b>	<b>32,46</b>	<b>102,97</b>	<b>824,52</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>43,07</b>	<b>42,82</b>	<b>174,52</b>	<b>1256,64</b>		<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>52,03</b>	<b>53,38</b>	<b>203,11</b>	<b>1501,78</b>
			<b>56%</b>	<b>54%</b>	<b>52%</b>	<b>53%</b>			<b>58%</b>	<b>58%</b>	<b>53%</b>	<b>55%</b>	
	13.02.2024 Вторник, 2неделя							13.02.2024 Вторник, 2неделя					
	<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>					
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,27	276,93	54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	250	13,17	11,33	47,83	346,17
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60

54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,25	9,88	48,88	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,25	9,88	48,88
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,50	Пром.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,50
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>20,69</b>	<b>17,94</b>	<b>77,69</b>	<b>555,41</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>23,32</b>	<b>20,20</b>	<b>87,26</b>	<b>624,64</b>
	<b>Обед</b>							<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-8з-2020	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33
54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом	200	1,18	1,70	9,60	58,36	54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом	250	1,48	2,13	12,00	72,95
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,75	5,94	7,65	147,24	54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,50	6,60	8,50	163,60
54-35хн-2020	Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200	0,40		19,80	80,80	54-35хн-2020	Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200	0,40		19,80	80,80
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>28,28</b>	<b>13,34</b>	<b>117,20</b>	<b>701,95</b>		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>31,53</b>	<b>15,45</b>	<b>129,28</b>	<b>782,13</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>48,97</b>	<b>31,28</b>	<b>194,89</b>	<b>1257,36</b>		<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>54,85</b>	<b>35,66</b>	<b>216,54</b>	<b>1406,78</b>
			<b>64%</b>	<b>40%</b>	<b>58%</b>	<b>54%</b>				<b>61%</b>	<b>39%</b>	<b>57%</b>	<b>52%</b>
	14.02.2024. Среда, 2 неделя							13.04. 2024 Среда, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	11,30	34,30	272,90	54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,13	42,88	341,13
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Фрукт (банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00	Пром.	Фрукт (банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>13,91</b>	<b>12,29</b>	<b>83,97</b>	<b>506,60</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>16,06</b>	<b>15,11</b>	<b>92,55</b>	<b>574,83</b>
	<b>Обед</b>							<b>Обед</b>					
Пром.	Икра из кабачков	60	0,00	4,20	4,20	54,00	Пром.	Икра из кабачков	100	0,00	7,00	7,00	90,00
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,40	6,30	12,88	117,75

54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16
54-7м-2020	Шницель из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04	54-7м-2020	Шницель из говядины	80	14,61	13,97	13,23	236,05
463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80	463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>23,13</b>	<b>27,48</b>	<b>101,20</b>	<b>743,49</b>		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>28,32</b>	<b>36,01</b>	<b>116,44</b>	<b>901,41</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>37,04</b>	<b>39,77</b>	<b>185,17</b>	<b>1250,09</b>		<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>44,38</b>	<b>51,13</b>	<b>208,98</b>	<b>1476,24</b>
			<b>48%</b>	<b>50%</b>	<b>55%</b>	<b>53%</b>				<b>49%</b>	<b>56%</b>	<b>55%</b>	<b>54%</b>
	15.02.2024 Четверг 2 неделя							15.02.2024 Четверг 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,40	185,87
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97	54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,25	9,88	48,88	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,25	9,88	48,88
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,63</b>	<b>19,99</b>	<b>72,49</b>	<b>572,75</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,69</b>	<b>21,72</b>	<b>79,09</b>	<b>619,22</b>
	<b>Обед</b>							<b>Обед</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,70	4,26	9,68	90,24	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,10	112,80
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,19	14,74	3,60	208,80	54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4,00	232,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>31,74</b>	<b>26,20</b>	<b>90,23</b>	<b>731,59</b>		<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>36,62</b>	<b>30,23</b>	<b>102,56</b>	<b>838,82</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>57,36</b>	<b>46,18</b>	<b>162,72</b>	<b>1304,34</b>		<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>63,32</b>	<b>51,95</b>	<b>181,66</b>	<b>1458,04</b>
			<b>74%</b>	<b>58%</b>	<b>49%</b>	<b>56%</b>				<b>70%</b>	<b>56%</b>	<b>47%</b>	<b>54%</b>
	16.02.2024 Пятница, 2 неделя							16.02.2024 Пятница, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-5м-2020	Котлета из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04	54-5м-2020	Котлета из говядины	70	12,79	12,21	11,57	206,56
463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80	463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,16</b>	<b>17,84</b>	<b>79,95</b>	<b>555,74</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,73</b>	<b>20,53</b>	<b>88,90</b>	<b>625,96</b>
	<b>Обед</b>							<b>Обед</b>					
Пром.	Икра из кабачков	60	0,00	4,20	4,20	54,00	Пром.	Икра из кабачков	100	0,00	7,00	7,00	90,00
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2020	Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,00
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020	Макароньы отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16
54-23м-2020	Биточек из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97	54-23м-2020	Биточек из курицы	80	15,36	3,41	10,77	134,83

54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,54	0,76	0,88	12,50
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>28,56</b>	<b>18,37</b>	<b>105,69</b>	<b>704,16</b>		<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>32,42</b>	<b>22,87</b>	<b>119,34</b>	<b>814,24</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>47,72</b>	<b>36,21</b>	<b>185,63</b>	<b>1259,90</b>		<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>54,15</b>	<b>43,40</b>	<b>208,23</b>	<b>1440,20</b>
			<b>62%</b>	<b>46%</b>	<b>55%</b>	<b>54%</b>				<b>60%</b>	<b>47%</b>	<b>54%</b>	<b>53%</b>
	17.02.2024 Суббота, 2 неделя							17.02.2024 Суббота, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67
54-35хн-2020	Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200	0,40		19,80	80,80	54-35хн-2020	Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200	0,40		19,80	80,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80



Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17,49</b>	<b>19,27</b>	<b>64,94</b>	<b>504,98</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>21,78</b>	<b>25,32</b>	<b>66,14</b>	<b>580,20</b>
	<b>Обед</b>							<b>Обед</b>					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,00	3,21	5,20	54,57	54-15з-2020	Икра свекольная	100	1,67	5,35	8,67	90,95
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,74	5,04	10,80	95,50	54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	2,18	6,30	13,50	119,38
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,00	9,20	12,60	187,40	54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,75	10,35	14,18	210,83
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90	0,60	23,70	117,30	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90	0,60	23,70	117,30
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>26,35</b>	<b>23,54</b>	<b>92,87</b>	<b>691,77</b>		<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>29,84</b>	<b>29,13</b>	<b>104,57</b>	<b>803,33</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>43,84</b>	<b>42,81</b>	<b>157,81</b>	<b>1196,75</b>		<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>51,62</b>	<b>54,45</b>	<b>170,71</b>	<b>1383,53</b>
			<b>57%</b>	<b>54%</b>	<b>47%</b>	<b>51%</b>				<b>57%</b>	<b>59%</b>	<b>45%</b>	<b>51%</b>

	Средние показател и за Завтрак		#####	#####	#####	#####		Средние показател и за Завтрак		#####	#####	#####	#####
	Средние показател и за Обед		#####	#####	#####	#####		Средние показател и за Обед		#####	#####	#####	#####