

Утверждаю  
 0 Директор МБОУ СОШ №

" " 2023 год

**Примерное меню МАОУ СОШ №76  
 для обучающихся 1-4 х классов с 18.09 2023-23.09.2023 г.**

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №

" " 2023 год

**Примерное меню МАОУ СОШ № 76  
 для обучающихся 5-11 х классов с18.09.2023-23.09.2023г.**

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	Понедельник, 18.09.2023 Завтрак							Понедельник, 18.09.2023 Завтрак					
	<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30	54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,25	234,13
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 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.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660,00</b>	<b>15,45</b>	<b>18,22</b>	<b>79,73</b>	<b>546,98</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>710</b>	<b>17,23</b>	<b>19,67</b>	<b>86,38</b>	<b>593,81</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
54-8с-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	Макаронь отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020	Макаронь отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-6м-2020	Биточек из говядины	70	12,79	12,23	11,57	206,55	54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56
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
54-35хн-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	2,30	0,25	14,75	70,30	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30
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>27,84</b>	<b>23,76</b>	<b>110,92</b>	<b>768,70</b>		<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33,81</b>	<b>29,24</b>	<b>125,27</b>	<b>899,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>43,29</b>	<b>41,98</b>	<b>190,65</b>	<b>1315,68</b>		<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>51,03</b>	<b>48,91</b>	<b>211,64</b>	<b>1493,08</b>
			<b>56%</b>	<b>53%</b>	<b>57%</b>	<b>56%</b>				<b>57%</b>	<b>53%</b>	<b>55%</b>	<b>55%</b>
	19.09.2023 Вторник, Завтрак							19.09.23 Вторник, Завтрак					
	<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
54-2гн-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 ржано-пшеничный	45	2,93	0,45	17,78	87,98	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,93	0,45	17,78	87,98

пром.	Хлеб пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	48,90	пром.	Хлеб пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	48,90
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>21,53</b>	<b>17,19</b>	<b>63,39</b>	<b>496,05</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,59</b>	<b>18,92</b>	<b>69,99</b>	<b>542,52</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
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,20
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	90	12,80	4,10	6,10	112,30	54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	14,22	4,56	6,78	124,78
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,58	3,30	1,32	37,22	54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83
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	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>810</b>	<b>28,03</b>	<b>17,48</b>	<b>115,03</b>	<b>729,57</b>		<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>32,05</b>	<b>21,68</b>	<b>128,65</b>	<b>838,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>49,56</b>	<b>34,67</b>	<b>178,42</b>	<b>1225,62</b>		<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>54,64</b>	<b>40,60</b>	<b>198,64</b>	<b>1380,68</b>
			<b>64%</b>	<b>44%</b>	<b>53%</b>	<b>52%</b>				<b>61%</b>	<b>44%</b>	<b>52%</b>	<b>51%</b>
	20.09.2023 Среда, 3 недели							20.09.2023 Среда, 3 недели					
	<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,80	10,70	4,80	153,50	54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	13,07	14,27	6,40	204,67
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 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.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,50	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
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>605</b>	<b>18,84</b>	<b>18,71</b>	<b>59,32</b>	<b>483,90</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>22,14</b>	<b>26,40</b>	<b>60,96</b>	<b>572,57</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
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,74	5,40	10,80	95,50	54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	2,18	6,75	13,50	119,38
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020	Макаронь отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,50	13,95	2,14	188,44	54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,00	15,50	2,38	209,38
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>25,50</b>	<b>29,24</b>	<b>91,36</b>	<b>729,49</b>		<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>28,52</b>	<b>35,92</b>	<b>103,66</b>	<b>849,66</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1365</b>	<b>44,34</b>	<b>47,95</b>	<b>150,68</b>	<b>1213,39</b>		<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>50,65</b>	<b>62,32</b>	<b>164,62</b>	<b>1422,23</b>
			<b>58%</b>	<b>61%</b>	<b>45%</b>	<b>52%</b>				<b>56%</b>	<b>68%</b>	<b>43%</b>	<b>52%</b>
	21.09.2023 Четверг, 3 неделя							21.09.2023 Четверг, Заседла					
	Завтрак							Завтрак					
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
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	13,14	2,34	7,74	102,78	54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,60	2,60	8,60	114,20
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	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Пром.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90	Пром.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90
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>515</b>	<b>23,51</b>	<b>20,23</b>	<b>56,30</b>	<b>502,78</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>26,69</b>	<b>22,32</b>	<b>67,71</b>	<b>580,22</b>
-	<b>Обед</b>						-	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,08	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,60	90,10
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
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	120	16,92	6,84	5,28	151,68
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	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>800</b>	<b>31,23</b>	<b>17,91</b>	<b>105,75</b>	<b>713,88</b>		<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>36,56</b>	<b>21,60</b>	<b>116,67</b>	<b>812,45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>54,74</b>	<b>38,14</b>	<b>162,06</b>	<b>1216,66</b>		<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>63,25</b>	<b>43,93</b>	<b>184,38</b>	<b>1392,67</b>
			<b>71%</b>	<b>48%</b>	<b>48%</b>	<b>52%</b>				<b>70%</b>	<b>48%</b>	<b>48%</b>	<b>51%</b>
	22.09.2023 Пятница, Заседла							22.09.2023 Пятниц, Заседла					
	Завтрак							Завтрак					
54-3г-2020+A95: N104A95: N10A95: N103	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,27	276,93	54-3г-2020	Макароны 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	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65

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.	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>505</b>	<b>19,92</b>	<b>17,87</b>	<b>71,94</b>	<b>530,48</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,56</b>	<b>20,14</b>	<b>81,51</b>	<b>599,72</b>
	<b>Обед</b>							<b>Обед</b>					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з-2020	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42,00
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50
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
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85	54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,50
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	2,31	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>790</b>	<b>28,81</b>	<b>22,22</b>	<b>122,26</b>	<b>807,45</b>		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>32,45</b>	<b>25,36</b>	<b>138,21</b>	<b>914,10</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>48,73</b>	<b>40,10</b>	<b>194,20</b>	<b>1337,93</b>		<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>55,01</b>	<b>45,51</b>	<b>219,72</b>	<b>1513,82</b>
			<b>63%</b>	<b>51%</b>	<b>58%</b>	<b>57%</b>				<b>61%</b>	<b>49%</b>	<b>57%</b>	<b>56%</b>
	23.09.2023 Суббота, 3 неделя							23.09.2023 Суббота, 3 неделя					
	<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Запеканка из творога	100	19,80	7,13	14,47	200,80	54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20
Пром.	Сгущеное молоко	50	3,95	4,35	27,20	160,50	Пром.	Сгущеное молоко	50	3,95	4,35	27,20	160,50
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.	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>580</b>	<b>27,04</b>	<b>12,55</b>	<b>82,00</b>	<b>547,68</b>		<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>36,99</b>	<b>16,17</b>	<b>89,34</b>	<b>648,13</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
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,33
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
54-24м-2020	Шницель из курицы	60	11,44	2,56	8,00	101,20	54-24м-2020	Шницель из курицы	90	17,16	3,84	12,00	151,80
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

	Итого за Обед	790	25,18	21,96	99,45	698,51		Итого за Обед	940	32,69	27,71	114,18	840,04
	Итого за/день	1370	52,22	34,51	181,45	1246,19		Итого за/день	1570	69,68	43,88	203,52	1488,17
			68%	44%	54%	53%				77%	48%	53%	55%