

Утверждаю
 О Директор МБОУ СОШ №

" _____ " _____ 2023 год

**Примерное меню МАОУ СОШ №76
 для обучающихся 1-4 х классов с 18.12.2023-23.12.2023 г.**

**Примерное м
 для обучающихся 5-11**

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	№ рецептуры *	Название блюда	Масса
	Понедельник, 18.12.2023 Знеделя							Понедельник, 18.12.2023 Знеделя	
	Завтрак							Завтрак	
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.10	5.80	26.60	187.30	54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.90	2.90	11.20	86.00	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.29	14.37	70.80	Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	7.90	39.10	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
Пром.	Масло сливочное	10	0.06	8.25	0.09	75.00	Пром.	Масло сливочное	10
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0.78	0.78	19.57	88.78	Пром.	Фрукт (яблоко)	200
	Итого за завтрак	660.00	15.45	18.22	79.73	546.98		Итого за завтрак	710
	Обед							Обед	

Пром.	Огурец соленый	30	0.17	0.00	0.50	3.00	Пром.	Огурец соленый	60
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4.24	4.02	15.92	116.80	54-8с-2020	Суп гороховый	250
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5.40	4.90	32.80	196.80	54-1г-2020	Макаронны отварные	180
54-6м-2020	Биточек из говядины	70	12.79	12.23	11.57	206.55	54-6м-2020	Биточек из говядины	90
463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0.60	2.06	3.73	35.80	463 2013 г.	Томатный с овощами	50

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
пром.	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром.	Хлеб пшеничный	30
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.30	11.85	58.65	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Итого за Обед	760	27.84	23.76	110.92	768.70		Итого за Обед	890
	Итого за день	1420	43.29	41.98	190.65	1315.68		Итого за день	1600
			56%	53%	57%	56%			
	19.12.2023 Вторник, Знеделя							19.12.23 Вторник, Знеделя	
	Завтрак							Завтрак	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.20	5.20	19.80	139.40	54-11г-2020	Картофельное пюре	200
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13.44	2.99	9.43	117.97	54-5м-2020	Котлета из курицы	70
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.93	0.45	17.78	87.98	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45
пром.	Хлеб пшеничный	25	1.70	0.30	9.90	48.90	пром.	Хлеб пшеничный	25
пром.	Масло сливочное	10	0.06	8.25	0.09	75.00	пром.	Масло сливочное	10
	Итого за завтрак	500	21.53	17.19	63.39	496.05		Итого за завтрак	550
	Обед							Обед	
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1.70	0.10	3.50	22.10	54-20з-2020	Горошек зеленый	100
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	1.80	4.28	10.66	88.30	54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.60	4.80	36.40	203.50	54-6г-2020	Рис отварной	180
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	90	12.80	4.10	6.10	112.30	54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100

54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0.58	3.30	1.32	37.22	54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1.00	0.10	15.70	66.90	54-2хн-2020	Компот из кураги	200
пром.	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	пром.	Хлеб пшеничный	60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.30	11.85	58.65	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Итого за Обед	810	28.03	17.48	115.03	729.57		Итого за Обед	950
	Итого за день	1310	49.56	34.67	178.42	1225.62		Итого за день	1500
			64%	44%	53%	52%			
	20.12.2023 Среда, 3 неделя							20.12.2023 Среда, 3 неделя	
	Завтрак							Завтрак	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9.80	10.70	4.80	153.50	54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.90	2.90	11.20	86.00	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.29	14.37	70.80	Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	7.90	39.10	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
Пром.	Масло сливочное	5	0.03	4.12	0.05	37.50	Пром.	Масло сливочное	10
Пром.	Фрукт (банан)	200	1.50	0.50	21.00	97.00	Пром.	Фрукт (банан)	200
	Итого за завтрак	605	18.84	18.71	59.32	483.90		Итого за завтрак	660
	Обед							Обед	
Пром.	Икра из кабачков	60	0.00	4.20	4.20	54.00	Пром.	Икра из кабачков	100
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

54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5.40	4.90	32.80	196.80	54-1г-2020	Макаронны отварные	180
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.50	13.95	2.14	188.44	54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.30	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.29	14.37	70.80	Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.30	11.85	58.65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Итого за Обед	760	25.50	29.24	91.36	729.49		Итого за Обед	890
	Итого за день	1365	44.34	47.95	150.68	1213.39		Итого за день	1550
			58%	61%	45%	52%			
	21.12.2023 Четверг, 3 неделя							21.12.2023 Четверг, 3 неделя	
	Завтрак							Завтрак	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.20	5.20	19.80	139.40	54-11г-2020	Картофельное пюре	200
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	13.14	2.34	7.74	102.78	54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.29	14.37	70.80	Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	7.90	39.10	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30
Пром.	Сыр	15	3.30	3.95		48.90	Пром.	Сыр	15
Пром.	Масло сливочное	10	0.06	8.25	0.09	75.00	Пром.	Масло сливочное	10
	Итого за завтрак	515	23.51	20.23	56.30	502.78		Итого за завтрак	585
-	Обед						-	Обед	
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100

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
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.30	35.90	233.70	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	100	14.10	5.70	4.40	126.40	54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	120
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
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.29	14.37	70.80	Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.90	0.60	23.70	117.30	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60
	Итого за Обед	800	31.23	17.91	105.75	713.88		Итого за Обед	940
	Итого за день	1315	54.74	38.14	162.06	1216.66		Итого за день	1525
			71%	48%	48%	52%			
	22.12.2023 Пятница, Знеделя							22.12.2023 Пятница, Знеделя	
	Завтрак							Завтрак	
54-3г-2020+A95: N10A95: N10A95: N103	Макароны отварные с сыром	200	10.53	9.07	38.27	276.93	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.60	54-6о-2020	Яйцо вареное	40
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.30	11.85	58.65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.29	14.37	70.80	Пром.	Хлеб пшеничный	30

Пром.	Масло сливочное	5	0.03	4.12	0.05	37.50	Пром.	Масло сливочное	5
	Итого за завтрак	505	19.92	17.87	71.94	530.48		Итого за завтрак	555
	Обед							Обед	
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	54-28з-2020	Свекла отварная дольками	100
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
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.70	4.80	36.50	203.50	54-6г-2020	Рис отварной	180
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15.08	14.18	5.96	212.85	54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0.40	0.10	18.40	75.80	54-4хн-2020	Компот из изюма	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.29	14.37	70.80	Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.90	0.60	23.70	117.30	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60
	Итого за Обед	790	28.81	22.22	122.26	807.45		Итого за Обед	920
	Итого за день	1295	48.73	40.10	194.20	1337.93		Итого за день	1475
			63%	51%	58%	57%			
	23.12.2023 Суббота, 3 неделя							23.12.2023 Суббота, 3 неделя	
	Завтрак							Завтрак	
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19.80	7.13	14.47	200.80	54-1т-2020	Запеканка из творога	150
Пром.	Сгущеное молоко	50	3.95	4.35	27.20	160.50	Пром.	Сгущеное молоко	50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.29	14.37	70.80	Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0.78	0.78	19.57	88.78	Пром.	Фрукт (яблоко)	200
	Итого за завтрак	580	27.04	12.55	82.00	547.68		Итого за завтрак	630

	Обед							Обед	
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1.00	3.21	5.20	54.57	54-15з-2020	Икра свекольная	100
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1.92	5.14	13.22	106.66	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.20	5.20	19.80	139.40	54-11г-2020	Картофельное пюре	180
54-24м-2020	Шницель из курицы	60	11.44	2.56	8.00	101.20	54-24м-2020	Шницель из курицы	90
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0.87	4.95	1.98	55.83	54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.20	0.10	9.90	41.60	54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.30	11.85	58.65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Итого за Обед	790	25.18	21.96	99.45	698.51		Итого за Обед	940
	Итого за/день	1370	52.22	34.51	181.45	1246.19		Итого за/день	1570
			68%	44%	54%	53%			

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №

" _____ " _____ 2023 год

еню МАОУ СОШ № 76

х классов с18.12.2023-23.12.2023г.

Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
8.88	7.25	33.25	234.13
3.90	2.90	11.20	86.00
2.31	0.29	14.37	70.80
1.30	0.20	7.90	39.10
0.06	8.25	0.09	75.00
0.78	0.78	19.57	88.78
17.23	19.67	86.38	593.81

0.34	0.00	1.00	6.00
5.30	5.03	19.90	146.00
6.48	5.88	39.36	236.16
16.44	15.72	14.88	265.56
0.60	2.06	3.73	35.80

0.40		19.80	80.80
2.30	0.25	14.75	70.30
1.95	0.30	11.85	58.65
33.81	29.24	125.27	899.27
51.03	48.91	211.64	1493.08
57%	53%	55%	55%
4.27	6.93	26.40	185.87
13.44	2.99	9.43	117.97
0.20	0.00	6.40	26.80
2.93	0.45	17.78	87.98
1.70	0.30	9.90	48.90
0.06	8.25	0.09	75.00
22.59	18.92	69.99	542.52
2.83	0.17	5.83	36.83
2.25	5.35	13.33	110.38
4.32	5.76	43.68	244.20
14.22	4.56	6.78	124.78

0.87	4.95	1.98	55.83
1.00	0.10	15.70	66.90
4.60	0.50	29.50	140.60
1.95	0.30	11.85	58.65
32.05	21.68	128.65	838.17
54.64	40.60	198.64	1380.68
61%	44%	52%	51%
13.07	14.27	6.40	204.67
3.90	2.90	11.20	86.00
2.31	0.29	14.37	70.80
1.30	0.20	7.90	39.10
0.06	8.25	0.09	75.00
1.50	0.50	21.00	97.00
22.14	26.40	60.96	572.57
0.00	7.00	7.00	90.00
2.18	6.75	13.50	119.38

6.48	5.88	39.36	236.16
15.00	15.50	2.38	209.38
0.60	0.20	15.20	65.30
2.31	0.29	14.37	70.80
1.95	0.30	11.85	58.65
28.52	35.92	103.66	849.66
50.65	62.32	164.62	1422.23
56%	68%	43%	52%
4.27	6.93	26.40	185.87
14.60	2.60	8.60	114.20
0.20	0.00	6.40	26.80
2.31	0.29	14.37	70.80
1.95	0.30	11.85	58.65
3.30	3.95		48.90
0.06	8.25	0.09	75.00
26.69	22.32	67.71	580.22
1.17	0.17	3.83	21.33

2.03	6.15	6.60	90.10
9.84	7.56	43.08	280.44
16.92	6.84	5.28	151.68
0.40		19.80	80.80
2.31	0.29	14.37	70.80
3.90	0.60	23.70	117.30
36.56	21.60	116.67	812.45
63.25	43.93	184.38	1392.67
70%	48%	48%	51%
13.17	11.33	47.83	346.17
4.80	4.00	0.30	56.60
0.30	0.10	7.10	30.00
1.95	0.30	11.85	58.65
2.31	0.29	14.37	70.80

0.03	4.12	0.05	37.50
22.56	20.14	81.51	599.72
1.50	0.17	8.67	42.00
3.15	2.70	22.65	127.50
4.44	5.76	43.80	244.20
16.75	15.75	6.63	236.50
0.40	0.10	18.40	75.80
2.31	0.29	14.37	70.80
3.90	0.60	23.70	117.30
32.45	25.36	138.21	914.10
55.01	45.51	219.72	1513.82
61%	49%	57%	56%
29.70	10.70	21.70	301.20
3.95	4.35	27.20	160.50
0.20	0.00	6.40	26.80
2.31	0.29	14.37	70.80
0.83	0.83	19.67	88.83
36.99	16.17	89.34	648.13

1.67	5.35	8.67	90.95
2.40	6.43	16.53	133.33
3.84	6.24	23.76	167.28
17.16	3.84	12.00	151.80
0.87	4.95	1.98	55.83
0.20	0.10	9.90	41.60
4.60	0.50	29.50	140.60
1.95	0.30	11.85	58.65
32.69	27.71	114.18	840.04
69.68	43.88	203.52	1488.17
77%	48%	53%	55%