

Утверждаю
 0 Директор МБОУ СОШ №

_____ 2023 год

Примерное меню МАОУ СОШ №76
 для обучающихся 1-4 х классов с 4 сентября 2023 по 09 сентября ,2023

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №

_____ 2023 год

Примерное меню МАОУ СОШ № 76
 для обучающихся 5-11 х классов с 04 сентября ,2023

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	04.09.2023 Понедельник, 1 неделя							04.09.2023 Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3	54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,875	7,25	33,25	234,125
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,782608696	0,782608696	19,56521739	88,7826087	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,782608696	0,782608696	19,56521739	88,7826087
	Итого за завтрак	660	15,4526087	18,2206087	79,72821739	546,9826087		Итого за завтрак	710	17,2276087	19,6706087	86,37821739	593,8076087
	Обед							Обед					

Пром.	Огурец соленый	30	0,17	0	0,5	3	Пром.	Огурец соленый	60	0,34	0	1	6
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,8	54-8с-2020	Суп гороховый	250	5,3	5,025	19,9	146
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020	Макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-6м-2020	Биточек из говядины	70	12,78666667	12,22666667	11,57333333	206,5466667	54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56
463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8	463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
54-35жн-2020	Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200	0,4		19,8	80,8	54-35жн-2020	Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200	0,4		19,8	80,8
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65
	Итого за Обед	760	27,84166667	23,75666667	110,9183333	768,6966667		Итого за Обед	890	33,805	29,235	125,265	899,27
	Итого за день	1420	43,29427536	41,97727536	190,6465507	1315,679275		Итого за день	1600	51,0326087	48,9056087	211,6432174	1493,077609
			0,562263316	0,531357916	0,569094181	0,559863521				0,567028986	0,531582703	0,552593257	0,548925591
	05.09.2023 Вторник, 1 неделя							05.09.2023 Вторник, 1 неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,26666667	6,933333333	26,4	185,8666667
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,986666667	9,426666667	117,9733333	54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,986666667	9,426666667	117,9733333
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,925	0,45	17,775	87,975	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,925	0,45	17,775	87,975
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	пром.	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75	пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75
	Итого за завтрак	500	21,525	17,18666667	63,39166667	496,0483333		Итого за завтрак	550	22,59166667	18,92	69,99166667	542,515
	Обед							Обед					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,833333333	0,166666667	5,833333333	36,83333333
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,325	110,375
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,2
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	90	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	14,22222222	4,555555556	6,777777778	124,7777778
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,58	3,3	1,32	37,22	54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83
54-2жн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2жн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65
	Итого за Обед	810	28,03	17,48	115,03	729,57		Итого за Обед	950	32,04555556	21,68222222	128,6461111	838,1661111
	Итого за день	1310	49,555	34,66666667	178,4216667	1225,618333		Итого за день	1500	54,63722222	40,60222222	198,6377778	1380,681111
			0,643571429	0,438818565	0,53280199	0,521539716				0,607080247	0,441328502	0,518636496	0,50780335
	06.09.2023 Среда, 1 неделя							06.09.2023 Среда, 1 неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5	54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	13,06666667	14,26666667	6,4	204,6666667

54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,5	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75
Пром.	Фрукт (банан)	200	1,5	0,5	21	97	Пром.	Фрукт (банан)	200	1,5	0,5	21	97
	Итого за завтрак	605	18,84	18,708	59,323	483,9		Итого за завтрак	660	22,13666667	26,40466667	60,963	572,5666667
	Обед							Обед					
Пром.	Икра из кабачков	60	0	4,2	4,2	54	Пром.	Икра из кабачков	100	0	7	7	90
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	1,74	5,4	10,8	95,5	54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	2,175	6,75	13,5	119,375
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020	Макаронь отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1м-2020	Бефстроган ов из отварной говядины	90	13,5	13,95	2,1375	188,4375	54-1м-2020	Бефстроган ов из отварной говядины	100	15	15,5	2,375	209,375
54-13гн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13гн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65
	Итого за Обед	760	25,5	29,238	91,3605	729,4875		Итого за Обед	890	28,515	35,918	103,658	849,66
	Итого за день	1365	44,34	47,946	150,6835	1213,3875		Итого за день	1550	50,65166667	62,32266667	164,621	1422,226667
			0,575844156	0,606911392	0,449801493	0,516335106				0,562796296	0,67742029	0,429819843	0,522877451
	07.09.2023 Четверг, 14:00:00							07.09.2023 Четверг, 14:00:00					
	Завтрак							Завтрак					
54-11г-2020	Картофельн ое пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020	Картофельн ое пюре	200	4,266666667	6,933333333	26,4	185,8666667
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	13,14	2,34	7,74	102,78	54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,6	2,6	8,6	114,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65
Пром.	Сыр	15	3,3	3,95	48,9	48,9	Пром.	Сыр	15	3,3	3,95	48,9	48,9
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75
	Итого за завтрак	515	23,51	20,228	56,303	502,78		Итого за завтрак	585	26,68666667	22,32133333	67,713	580,2166667
	Обед							Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,166666667	0,166666667	3,833333333	21,33333333
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	2,025	6,15	6,6	90,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассычатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020	Каша гречневая рассычатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44
54-25м-2020	Курница тушенная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м-2020	Курница тушенная с морковью	120	16,92	6,84	5,28	151,68
54-35гн-2020	Компот из смеси сухофрукто в (вариант 2)	200	0,4		19,8	80,8	54-35гн-2020	Компот из смеси сухофрукто в (вариант 2)	200	0,4		19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	23,7	117,3	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	23,7	117,3
	Итого за Обед	800	31,23	17,908	105,753	713,88		Итого за Обед	940	36,56166667	21,60466667	116,6663333	812,4533333
	Итого за день	1315	54,74	38,136	162,056	1216,66		Итого за день	1525	63,24833333	43,926	184,3793333	1392,67
			0,710909091	0,482734177	0,483749254	0,51772766				0,702759259	0,477456522	0,481408181	0,512011029
	08.09.2023 Пятница, 14:00:00							08.09.2023 Пятница, 14:00:00					
	Завтрак							Завтрак					
54-3г-2020	Макаронь отварные с сыром	200	10,53333333	9,066666667	38,26666667	276,9333333	54-3г-2020	Макаронь отварные с сыром	250	13,16666667	11,33333333	47,83333333	346,1666667
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,1	30	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8
Пром.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,5	Пром.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,5
	Итого за завтрак	505	19,92333333	17,87466667	71,93966667	530,4833333		Итого за завтрак	555	22,55666667	20,14133333	81,50633333	599,7166667

	Обед							Обед					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з-2020	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,166666667	8,666666667	42
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,075	14,175	5,9625	212,85	54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	15,75	6,625	236,5
54-4жн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4жн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	23,7	117,3	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	23,7	117,3
	Итого за Обед	790	28,805	22,223	122,2555	807,45		Итого за Обед	920	32,45	25,36466667	138,2146667	914,1
	Итого за день	1295	48,72833333	40,09766667	194,1951667	1337,933333		Итого за день	1475	55,00666667	45,506	219,721	1513,816667
			0,632835498	0,507565401	0,579687065	0,569333333			0,611185185	0,494630435	0,573684073	0,556550245	
	08.09.2023 суббота, неделя							08.09.2023 суббота, неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19,8	7,133333333	14,46666667	200,8	54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
Пром.	Сгущенное молоко	50	3,95	4,35	27,2	160,5	Пром.	Сгущенное молоко	50	3,95	4,35	27,2	160,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,373	70,8
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,782608696	0,782608696	19,56521739	88,7826087	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,833333333	0,833333333	19,66666667	88,83333333
	Итого за завтрак	580	27,0426087	12,55394203	82,00488406	547,6826087		Итого за завтрак	630	36,99333333	16,17133333	89,33966667	648,1333333
	Обед							Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1	3,21	5,2	54,57	54-15з-2020	Икра свекольная	100	1,666666667	5,35	8,666666667	90,95
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,425	16,525	133,325
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	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	101,2	54-24м-2020	Шницель из курицы	90	17,16	3,84	12	151,8
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
54-32жн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32жн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65
	Итого за Обед	790	25,18	21,96	99,45	698,51		Итого за Обед	940	32,68666667	27,705	114,1816667	840,035
	Итого за/день	1370	52,2226087	34,51394203	181,4548841	1246,192609		Итого за/день	1570	69,68	43,87633333	203,5213333	1488,168333
			0,678215697	0,436885342	0,54165637	0,530294727			0,774222222	0,476916667	0,531387293	0,547120711	