	Утвержда	Ю	
)	Директор	МБОУ	СОШ №

_______ 2023 год

Утверждаю Директор МБОУ СОШ №

"____"____2023 год

Примерное меню МАОУ СОШ №76 для обучающихся 1-4 х классов с 11 сентября 2023 по 16 сентября .2023

Примерное меню MAOУ COIII № 76 для обучающихся 5-11 х классов с 11 сентября 2023 по 16 сентября 2023

	11.09.2023 Понедельник,							11.09.2023 Понедельник,					
	^{2неделя} Завтрак							^{2неделя} Завтрак					
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
	Итого за завтрак Обед	615	17,87	15,82	81,34	539,81		Итого за завтрак Обед	715	22,02	20,92	100,14	677,26
П	Огурец	20	0.17	0.00	0.50	2.00	П	Огурец	<i>c</i> 0	0.24	0.00	1.00	6.00
Пром. 54-17с-	соленый Суп из	200	0,17 1,42	0,00 3,72	0,50 8,08	3,00 71,20	Пром. 54-17c-	соленый Суп из	250	0,34 1,78	0,00 4,65	1,00	6,00 89,00
2020 54-11г-	овощей Картофел	150	3,20	5,20	19,80	139,40	2020 54-11г-	овощей Картофел	180	3,84	6,24	23,76	167,28
2020	ьное пюре Тефтели	130	3,20	3,20	19,00	139,40	2020	ьное пюре Тефтели	160	3,04	0,24	23,70	107,28
54-16м- 2020	из говядины с рисом	70	12,79	12,23	11,57	206,55	54-16м- 2020	из говядины с рисом	90	16,44	15,72	14,88	265,56
54-4coyc- 2020	Соус сметанны й натуральн ый	30	0,87	4,95	1,98	55,83	54-4coyc- 2020	Соус сметанны й натуральн ый	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 пшеничны й	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.	Хлеб пшеничны й	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржано- пшеничны й	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано- пшеничны й	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	Итого за Обед	770	25,20	27,00	93,18	716,83		Итого за Обед	900	30,02	32,46	102,97	824,52
	Итого за	1385	43,07	42,82	174,52	1256,64		Итого за	1615	52,03	53,38	203,11	1501,78
	день		56%	54%	52%	53%		день		58%	58%	53%	55%
	12.09.2023 Вторник, 2неделя							12.09.2023 Вторник, 2неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-3г- 2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,27	276,93	54-3 _Γ - 2020	Макароны отварные с сыром	250	13,17	11,33	47,83	346,17
54-6o- 2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60- 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- пшеничны й	25	1,63	0,25	9,88	48,88	Пром.	Хлеб ржано- пшеничны й	25	1,63	0,25	9,88	48,88
Пром.	Хлеб пшеничны й	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.	Хлеб пшеничны й	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
	Итого за завтрак	515	20,69	17,94	77,69	555,41		Итого за завтрак Обед	565	23,32	20,20	87,26	624,64
54-33-	Обед Помидор	<i>c</i> 0	0.70	0.10	2.20	10.00	54-83-	Помидор	100	1.17	0.17	2.02	21.22
2020	в нарезке Рассольни	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2020	в нарезке Рассольни	100	1,17	0,17	3,83	21,33
54-15c- 2020	к Ленингра дский с рисом	200	1,18	1,70	9,60	58,36	54-15c- 2020	к Ленингра дский с рисом	250	1,48	2,13	12,00	72,95

71.6	In I		ı	1	1	1	Tex c	In I		1	1	1	1
54-6Γ- 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
54-2p-	Котлета	00	15.75	5.04	7.65	147.04	54-2p-	Котлета	100	17.50	6.60	0.50	162.60
2020	рыбная (горбуша)	90	15,75	5,94	7,65	147,24	2020	рыбная (горбуша)	100	17,50	6,60	8,50	163,60
	Компот из							Компот из					
54-35хн-	смеси сухофрукт						54-35хн-	смеси сухофрукт					
2020	ов	200	0,40		19,80	80,80	2020	ов	200	0,40		19,80	80,80
	(вариант 2)							(вариант 2)					
	Хлеб							Хлеб					
Пром.	пшеничны й	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.	пшеничны й	60	4,60	0,50	29,50	140,60
	Хлеб							Хлеб					
Пром.	ржано- пшеничны	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	ржано- пшеничны	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	й							й					
	Итого за Обед	790	28,28	13,34	117,20	701,95		Итого за Обед	920	31,53	15,45	129,28	782,13
	Итого за	1305	48,97	31,28	194,89	1257,36		Итого за	1305	54,85	35,66	216,54	1406,78
	день		64%	40%	58%	54%		день		61%	39%	57%	52%
	13.09.2023. Среда, 2 неделя		01/0	1070	2070	2.70		13.09.2023 Среда, 2 неделя		0170	2370	27,0	5270
	Завтрак							Завтрак					
54-9к-	Каша вязкая						54-9к-	Каша вязкая					
2020	молочная	200	8,60	11,30	34,30	272,90	2020	молочная	250	10,75	14,13	42,88	341,13
54-2гн-	овсяная Чай с						54-2гн-	овсяная Чай с					
2020	сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	2020	сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром	Хлеб пшеничны	30	2,31	0,29	14,37	70,80	Пром.	Хлеб пшеничны	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	й	30	10,2	0,29	14,5/	70,80	пром.	й	30	2,51	0,27	14,3/	70,00
	Хлеб ржано-							Хлеб ржано-					
Пром.	пшеничны	20	1,30	0,20	7,90	39,10	Пром.	пшеничны	20	1,30	0,20	7,90	39,10
	й Фрукт							й Фрукт					
Пром.	(банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00	Пром.	(банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00
	Итого за завтрак	650	13,91	12,29	83,97	506,60		Итого за завтрак	700	16,06	15,11	92,55	574,83
	Обед							Обед					
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
	Суп							Суп					
54-10c-	крестьянс кий с						54-10c-	крестьянс кий с					
2020	крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,20	2020	крупой	250	2,40	6,30	12,88	117,75
	(крупа перловая)							(крупа перловая)					
54-1г-	Макароны						54-1г-	Макароны					
2020	отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	2020	отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16
54-7м-	Шницель						54-7м-	Шницель					
2020	из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04	2020	из говядины	80	14,61	13,97	13,23	236,05
463 2013	Томатный						463 2013	Томатный					
Γ.	с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80	Γ.	с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80
54-4хн-	Компот из	200	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн-	Компот из	200	0,40	0,10	18,40	75,80
2020	изюма Хлеб						2020	изюма Хлеб					
Пром.	пшеничны	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.	пшеничны	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	й Хлеб							й Хлеб					
Пром.	ржано- пшеничны	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	ржано- пшеничны	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	й							й					
	Итого за Обед	780	23,13	27,48	101,20	743,49		Итого за Обед	920	28,32	36,01	116,44	901,41
	Итого за	1430	37,04	39,77	185,17	1250,09		Итого за	1620	44,38	51,13	208,98	1476,24
	день		48%	50%	55%	53%		день		49%	56%	55%	54%
	14.09.2023		.570	2370	2570	2376		14.09.2023		/0	2370	2270	2.70
	Четверг 2 неделя							Четверг 2 неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-11г-	**			5.00	19,80	139,40	54-11Γ- 2020	Картофел ьное пюре	200	4,27	6,93	26,40	185,87
	Картофел ьное пюре	150	3,20	5,20		•		e mope		ļ			
2020	ьное пюре	150	3,20	5,20	,			**					ļ .
	ьное пюре Котлета	70	3,20 13,44	2,99	9,43	117,97	54-5м- 2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
2020 54-5м-	ьное пюре Котлета из курицы		·			117,97		из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
2020 54-5м- 2020 54-23гн-	ьное пюре Котлета		·			117,97 86,00	2020		70	13,44 3,90	2,99	9,43	117,97 86,00
2020 54-5 _M - 2020	ьное пюре Котлета из курицы Кофейный	70	13,44	2,99	9,43	·	2020	из курицы Кофейный					
2020 54-5м- 2020 54-23гн-	ьное пюре Котлета из курицы Кофейный напиток с молоком Хлеб	70	13,44	2,99	9,43	·	2020	из курицы Кофейный напиток с молоком Хлеб					
2020 54-5м- 2020 54-23гн-	ьное пюре Котлета из курицы Кофейный напиток с молоком	70	13,44	2,99	9,43	·	2020	из курицы Кофейный напиток с молоком					
2020 54-5м- 2020 54-23гн- 2020	ьное пюре Котлета из курицы Кофейный напиток с молоком Хлеб ржано- пшеничны й	70	13,44 3,90	2,99	9,43	86,00	2020 54-23гн- 2020	из курицы Кофейный напиток с молоком Хлеб ржано- пшеничны й	200	3,90	2,90	11,20	86,00
2020 54-5м- 2020 54-23гн- 2020	ьное пюре Котлета из курицы Кофейный напиток с молоком Хлеб ржано-	70	13,44 3,90	2,99	9,43	86,00	2020 54-23гн- 2020	из курицы Кофейный напиток с молоком Хлеб ржано- пшеничны	200	3,90	2,90	11,20	86,00

	1			ı	ı	1	ı	1		ı			
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Итого за завтрак	500	25,63	19,99	72,49	572,75		Итого за завтрак	550	26,69	21,72	79,09	619,22
54-203-	Обед Горошек						54-203-	Обед Горошек					
2020	зеленый Борщ с	60	1,70	0,10	3,50	22,10	2020	зеленый Борщ с	100	2,83	0,17	5,83	36,83
54-2c- 2020	капустой и картофеле	200	1,70	4,26	9,68	90,24	54-2c- 2020	капустой и картофеле	250	2,13	5,33	12,10	112,80
	м со сметаной							м со сметаной					
54-2м- 2020	Гуляш из говядины Каша	90	15,19	14,74	3,60	208,80	54-2м- 2020	Гуляш из говядины Каша	100	16,88	16,38	4,00	232,00
54-4 _Γ - 2020	гречневая рассыпчат ая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4 _Γ - 2020	гречневая рассыпчат ая	180	9,84	7,56	43,08	280,44
54-2хн- 2020	Компот из кураги Хлеб	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн- 2020	Компот из кураги Хлеб	200	1,00	0,10	15,70	66,90
Пром.	пшеничны й	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.	пшеничны й	30	2,00	0,40	10,00	51,20
Пром.	Хлеб ржано- пшеничны й	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано- пшеничны й	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	Итого за Обед	760	31,74	26,20	90,23	731,59		Итого за Обед	890	36,62	30,23	102,56	838,82
	Итого за день	1260	57,36	46,18	162,72	1304,34		Итого за день	1440	63,32	51,95	181,66	1458,04
	15.09.2023		74%	58%	49%	56%		15.09.2023		70%	56%	47%	54%
	Пятница, 2неделя							Пятница, 2 неделя					
	Завтрак						54.5	Завтрак					
54-6Γ- 2020	Рис отварной Котлета	150	3,70	4,80	36,50	203,50	54-6r- 2020	Рис отварной Котлета	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-5м- 2020	из говядины Томатный	60	10,96	10,48	9,92	177,04	54-5м- 2020	из говядины Томатный	70	12,79	12,21	11,57	206,56
463 2013 г.	с овощами Чай с	50	0,60	2,06	3,73	35,80	463 2013 г.	с овощами Чай с	50	0,60	2,06	3,73	35,80
54-3гн- 2020	лимоном и сахаром Хлеб	200	0,30	0,10	7,10	30,00	54-3гн- 2020	лимоном и сахаром Хлеб	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	пшеничны й	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	пшеничны й	30	2,30	0,20	14,80	70,30
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
	Итого за завтрак Обел	510	19,16	17,84	79,95	555,74		Итого за завтрак Обел	550	21,73	20,53	88,90	625,96
Пром.	Икра из	60	0,00	4,20	4,20	54,00	Пром.	Икра из	100	0,00	7,00	7,00	90,00
54-8c- 2020	кабачков Суп гороховы	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8c- 2020	кабачков Суп гороховы	250	5,30	5,03	19,90	146,00
54-1r- 2020	й Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1 _г - 2020	й Макароны	180	6,36	5,88	39,36	236,16
54-23м-	Биточек	70	13,44	2,99	9,43	117,97	54-23м-	отварные Биточек	80	15,36	3,41	10,77	134,83
2020	из курицы	70	13,44	2,77	7,43	117,57	2020	из курицы		13,30	5,41	10,77	154,05
54-5coyc- 2020	молочный натуральн ый	20	0,72	1,48	1,92	23,84	54-5coyc- 2020	молочный натуральн ый	20	0,54	0,76	0,88	12,50
54-13хн- 2020	Напиток из шиповник а	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн- 2020	Напиток из шиповник а	200	0,60	0,20	15,20	65,30
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	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано- пшеничны й	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	Итого за Обед Итого за	760	28,56	18,37	105,69	704,16		Итого за Обед Итого за	890	32,42	22,87	119,34	814,24
	итого за день	1270	47,72	36,21	185,63	1259,90		итого за день	1440	54,15	43,40	208,23	1440,20
			62%	46%	55%	54%				60%	47%	54%	53%
	16.09.2023 Суббота, 2							16.09.2023 Суббота, 2					
	Завтрак							Завтрак					
	Jun. par					·	1	Jun- Park					

54-1o- 2020	Омлет натуральн ый	150	12,70	18,00	3,30	225,50	54-1o- 2020	Омлет натуральн ый	200	16,93	24,00	4,40	300,67
54-35хн- 2020	Компот из смеси сухофрукт ов (вариант 2)	200	0,40		19,80	80,80	54-35хн- 2020	Компот из смеси сухофрукт ов (вариант 2)	200	0,40		19,80	80,80
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.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
	Итого за завтрак	600	17,49	19,27	64,94	504,98		Итого за завтрак	650	21,78	25,32	66,14	580,20
Ì	Обед							Обед					
54-153- 2020	Икра свекольна я	60	1,00	3,21	5,20	54,57	54-153- 2020	Икра свекольна я	100	1,67	5,35	8,67	90,95
54-11c- 2020	Суп крестьянс кий с крупой (крупа рисовая)	200	1,74	5,04	10,80	95,50	54-11c- 2020	Суп крестьянс кий с крупой (крупа рисовая)	250	2,18	6,30	13,50	119,38
54-11г- 2020	Картофел ьное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г- 2020	Картофел ьное 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 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	60	3,90	0,60	23,70	117,30	Пром.	Хлеб ржано- пшеничны й	60	3,90	0,60	23,70	117,30
	Итого за Обед	780	26,35	23,54	92,87	691,77		Итого за Обед	910	29,84	29,13	104,57	803,33
	Итого за день	1380	43,84	42,81	157,81	1196,75		Итого за день	1560	51,62	54,45	170,71	1383,53
L	<u> </u>		57%	54%	47%	51%				57%	59%	45%	51%
	Средние показател и за Завтрак		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!		Средние показател и за Завтрак		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
	Средние показател и за Обед		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!		Средние показател и за Обед		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!