

Утверждаю
 0 Директор МБОУ СОШ №

" " 2023 год

**Примерное меню МАОУ СОШ №76
 для обучающихся 1-4 х классов с 09.10 по 14.10.2023**

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №

" " 2023 год

**Примерное меню МАОУ СОШ № 76
 для обучающихся 5-11 х классов с 09.10 по 14.10.2023**

09.10.2023 Понедельник, Завтра							09.10.2023 Понедельник, Завтра						
	Завтрак							Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,23	7,65	28,20	206,18	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	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 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.	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	615	17,87	15,82	81,34	539,81		Итого за завтрак	715	22,02	20,92	100,14	677,26
	Обед							Обед					
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	Тефтели из говядины с рисом	70	12,79	12,23	11,57	206,55	54-16м-2020	Тефтели 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
	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 день	1385	43,07	42,82	174,52	1256,64		Итого за день	1615	52,03	53,38	203,11	1501,78
			56%	54%	52%	53%				58%	58%	53%	55%
10.10.2023 Вторник, Завтра							10.10.2023 Вторник, Завтра						
	Завтрак							Завтрак					
54-3г-2020	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	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

	Итого за завтрак	515	20,69	17,94	77,69	555,41		Итого за завтрак	565	23,32	20,20	87,26	624,64
	Обед							Обед					
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
	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 день	1305	48,97	31,28	194,89	1257,36		Итого за день	1305	54,85	35,66	216,54	1406,78
			64%	40%	58%	54%				61%	39%	57%	52%
	11.10.2023 Среда, 2 недели							11.10.2023 Среда, 2 недели					
	Завтрак							Завтрак					
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
	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
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
	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 день	1430	37,04	39,77	185,17	1250,09		Итого за день	1620	44,38	51,13	208,98	1476,24
			48%	50%	55%	53%				49%	56%	55%	54%
	12.10.2023 Четверг 2 недели							12.10.2023 Четверг 2 недели					

	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
54-5м-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
	Итого за завтрак	500	25,63	19,99	72,49	572,75		Итого за завтрак	550	26,69	21,72	79,09	619,22
	Обед							Обед					
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
	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
			74%	58%	49%	56%				70%	56%	47%	54%
	13.10.2023 Пятница, 2неделя							13.10.2023 Пятница, 2неделя					
	Завтрак							Завтрак					
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
	Итого за завтрак	510	19,16	17,84	79,95	555,74		Итого за завтрак	550	21,73	20,53	88,90	625,96
	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
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	Макаронны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020	Макаронны 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
	Итого за Обед	760	28,56	18,37	105,69	704,16		Итого за Обед	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%
	14.10.2023 Суббота, неделя 2							14.10.2023 Суббота, неделя 2					
	Завтрак							Завтрак					
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
	Итого за завтрак	600	17,49	19,27	64,94	504,98		Итого за завтрак	650	21,78	25,32	66,14	580,20
	Обед							Обед					
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
	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
			57%	54%	47%	51%				57%	59%	45%	51%
	Средние показатели за Завтрак		#####	#####	#####	#####		Средние показатели за Завтрак		#####	#####	#####	#####
	Средние показатели за Обед		#####	#####	#####	#####		Средние показатели за Обед		#####	#####	#####	#####