

Утверждаю
 0 Директор МБОУ СОШ №

" " 2023 год

Примерное меню МАОУ СОШ №76
 для обучающихся 1-4 х классов с 02.10-07.10 .2023

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №

" " 2023 год

Примерное меню МАОУ СОШ № 76
 для обучающихся 5-11 х классов с 02.10.-07.10_2023

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	02.10.2023 Понедельник, 1 неделя							02.10.2023 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	0,7826087	0,7826087	19,5652174	88,7826087	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,7826087	0,7826087	19,5652174	88,7826087
	Итого за завтрак	660	15,4526087	18,2206087	79,7282174	546,982609		Итого за завтрак	710	17,2276087	19,6706087	86,3782174	593,807609
	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	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-6м-2020	Биточек из говядины	70	12,7866667	12,2266667	11,5733333	206,546667	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
54-35хн-2020	Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200	0,4		19,8	80,8	54-35хн-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	27,8416667	23,7566667	110,918333	768,696667		Итого за Обед	890	33,805	29,235	125,265	899,27
	Итого за день	1420	43,2942754	41,9772754	190,646551	1315,67928		Итого за день	1600	51,0326087	48,9056087	211,643217	1493,07761
			0,56226332	0,53135792	0,56909418	0,55986352				0,56702899	0,5315827	0,55259326	0,54892559
	03.10.2023 Вторник, 1 неделя							03.10.2023 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	4,2666667	6,93333333	26,4	185,866667
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,98666667	9,42666667	117,973333	54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,98666667	9,42666667	117,973333
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	17,1866667	63,3916667	496,048333		Итого за завтрак	550	22,5916667	18,92	69,9916667	542,515
	Обед							Обед					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83333333	0,16666667	5,83333333	36,8333333
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	14,2222222	4,55555556	6,77777778	124,777778

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
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн-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	32,0455556	21,6822222	128,646111	838,166111
	Итого за день	1310	49,555	34,6666667	178,421667	1225,61833		Итого за день	1500	54,6372222	40,6022222	198,637778	1380,68111
			0,64357143	0,43881857	0,53260199	0,52153972				0,60708025	0,4413285	0,5186365	0,50760335
	04.10.2023 Среда, 1							04.10.2023 Среда, 1					
	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	13,0666667	14,2666667	6,4	204,666667
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	22,1366667	26,4046667	60,963	572,566667
	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 (крупя рисовая)	200	1,74	5,4	10,8	95,5	54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	2,175	6,75	13,5	119,375
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
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	13,95	2,1375	188,4375	54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,375	209,375
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-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	50,6516667	62,3226667	164,621	1422,22667
			0,57584416	0,60691139	0,44980149	0,51633511				0,5627963	0,67742029	0,42981984	0,52287745
	05.10.2023 Четверг, 1неделя							05.10.2023 Четверг, 1неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,26666667	6,93333333	26,4	185,866667
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	Пром.	Сыр	15	3,3	3,95		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	26,6866667	22,3213333	67,713	580,216667
-	Обед						-	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,16666667	0,16666667	3,83333333	21,3333333

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 рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	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	0,4		19,8	80,8	54-35хн-2020	Компот из смеси сухофруктов (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	36,5616667	21,6046667	116,666333	812,453333
	Итого за день	1315	54,74	38,136	162,056	1216,66		Итого за день	1525	63,2483333	43,926	184,379333	1392,67
			0,71090909	0,48273418	0,48374925	0,51772766				0,70275926	0,47745652	0,48140818	0,51201103
	06.10.2023 Пятница, 1неделя							06.10.2023 Пятница, 1неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-3г-2020	Макаронь отварные с сыром	200	10,5333333	9,06666667	38,2666667	276,933333	54-3г-2020	Макаронь отварные с сыром	250	13,1666667	11,3333333	47,8333333	346,166667
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	19,9233333	17,8746667	71,9396667	530,483333		Итого за завтрак	555	22,5566667	20,1413333	81,5063333	599,716667
	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	0,1666667	8,6666667	42
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронным и изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронным и 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
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-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	25,3646667	138,214667	914,1
	Итого за день	1295	48,7283333	40,0976667	194,195167	1337,93333		Итого за день	1475	55,0066667	45,506	219,721	1513,81667
			0,6328355	0,5075654	0,57968706	0,56933333				0,61118519	0,49463043	0,57368407	0,55655025
	07.10.2023 Суббота, 1неделя							07.10.2023 Суббота, 1неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19,8	7,13333333	14,4666667	200,8	54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
Пром.	Сгущеное молоко	50	3,95	4,35	27,2	160,5	Пром.	Сгущеное молоко	50	3,95	4,35	27,2	160,5
54-2пн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2пн-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	0,7826087	0,7826087	19,5652174	88,7826087	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83333333	0,83333333	19,6666667	88,8333333

	Итого за завтрак	580	27,0426087	12,553942	82,0048841	547,682609		Итого за завтрак	630	36,9933333	16,1713333	89,3396667	648,133333
	Обед							Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1	3,21	5,2	54,57	54-15з-2020	Икра свекольная	100	1,66666667	5,35	8,66666667	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
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-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	32,6866667	27,705	114,181667	840,035
	Итого за/день	1370	52,2226087	34,513942	181,454884	1246,19261		Итого за/день	1570	69,68	43,8763333	203,521333	1488,16833
			0,6782157	0,43688534	0,54165637	0,53029473				0,77422222	0,47691667	0,53138729	0,54712071