

Утверждаю
0 Директор МБОУ СОШ №

" " 2024 год

меню МАОУ СОШ №76

для обучающихся 1-4 х классов с 14.10.2024-18.10.2024 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №

" " 2024 год

меню МАОУ СОШ № 76

для обучающихся 5-11 х классов с14.10.2024-18.10.2024г.

| № рецептуры * | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | № рецептуры * | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Понедельник, 14.10.2024 Неделя | | | | | | | Понедельник, 14.10.2024 Неделя | | | | | |
| | 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 | 8,88 | 7,25 | 33,25 | 234,13 |
| 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. | Батон Йодированный | 30 | 2,31 | 0,81 | 16,14 | 82,50 | Пром. | Батон Йодированный | 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. | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 75,00 | Пром. | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 75,00 |
| Пром. | Фрукт (яблоко/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 | 660,00 | 16,17 | 18,46 | 82,93 | 566,90 | | Итого за завтрак | 710 | 17,95 | 19,39 | 87,81 | 602,03 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Обед | | | | | | | Обед | | | | | |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,60 | 3,10 | 1,80 | 37,60 | 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,00 | 5,17 | 3,00 | 62,67 |
| 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 |
| 54-11г-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 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 70 | 12,79 | 12,23 | 11,57 | 206,55 | 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 90 | 16,44 | 15,72 | 14,88 | 265,56 |
| 463 2013 г. | Соус томатный с овощами | 50 | 0,60 | 2,06 | 3,73 | 35,80 | 463 2013 г. | Соус томатный с овощами | 50 | 0,60 | 2,06 | 3,73 | 35,80 |
| 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | | 19,80 | 81,00 | 54-35хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | | 19,80 | 81,00 |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,25 | 14,75 | 70,30 | пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,25 | 14,75 | 70,30 |
| 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 | 26,17 | 27,16 | 99,22 | 746,10 | | Итого за Обед | 930 | 31,93 | 34,76 | 111,67 | 887,26 |
| | Итого за день | 1450 | 42,34 | 45,62 | 182,15 | 1313,00 | | Итого за день | 1640 | 49,87 | 54,15 | 199,48 | 1489,28 |
| | | | 55% | 58% | 54% | 56% | | | | 55% | 59% | 52% | 55% |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|------------------|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| | 15.10.2024 Вторник, Знеделя | | | | | | | 15.10.24 Вторник, Знеделя | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-10к-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12.июл | 18 | 03.мар | 225,5 | 54-1о-2020 | Омлет натуральны й | 200 | 16,93 | 24 | 4,4 | 300,67 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-23гн- 2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон йодированны й | 30 | 2,31 | 0,81 | 16,14 | 82,5 | Пром. | Батон йодированны й | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 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 | 14,12 | 0,05 | 37,5 | Пром. | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 75 |
| Пром. | Фрукт (яблоко) | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,56 | 88,78 | Пром. | Фрукт (яблоко) | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,56 | 88,78 |
| | Итого за завтрак | 605 | 17,32) | 23,19 | 53,35 | 500,18 | | Итого за завтрак | 660 | 21,58 | 33,52 | 52,72 | 601,15 |
| | Обед | | | | | | | Обед | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------|-------|-------|--------|---------|-------------|---|------|-------|-------|--------|---------|
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 54-3з-2020 | Огурец в нарезке | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,5 | 14,17 |
| 54-18с-2020 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,18 | 4,28 | 10,66 | 88,3 | 54-18с-2020 | Свекольник со сметаной | 250 | 2,25 | 5,35 | 13,33 | 110,38 |
| 54-6г-2020 | Макароны отварные | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 54-6г-2020 | Макароны отварные | 180 | 4,32 | 5,76 | 43,68 | 244,2 |
| 54-14р-2020 | Бифстрогано в из отварной говядины | 90 | 12,8 | 4,1 | 6,1 | 112,3 | 54-14р-2020 | Бифстроган ов из отварной говядины | 100 | 14,22 | 4,56 | 6,78 | 124,78 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 |
| пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 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 | 26,25 | 14,18 | 111,71 | 678,75 | | Итого за Обед | 920 | 29,17 | 16,74 | 123,34 | 759,68 |
| | Итого за день | 1395 | 43,57 | 38,09 | 165,06 | 1178,93 | | Итого за день | 1580 | 50,75 | 50,26 | 176,06 | 1360,83 |
| | | | 57% | 48% | 49% | 50% | | | | 56% | 56% | 196% | 1512% |
| | 16.10.2024 Среда,3 неделя | | | | | | | 16.10.2024 Среда, Знеделя | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-------|-------|--------|---------|---------------|---|------|-------|-------|--------|---------|
| | Завтрак | | | | | | | Завтрак | | | | | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4,27 | 6,63 | 26,4 | 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 |
| 54-3гн-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 | 45 | 2,923 | 0,45 | 17,78 | 87,98 | пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,93 | 0,45 | 17,78 | 87,98 |
| пром. | Батон йодированный | 30 | 2,31 | 0,81 | 16,14 | 82,5 | пром. | Батон йодированный | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,8 |
| 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 | 505 | 22,24 | 17,8 | 70,33 | 532,85 | | Итого за завтрак | 555 | 23,31 | 19,01 | 75,16 | 567,62 |
| | Обед | | | | | | | Обед | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 | 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 100 | 1 | 10,17 | 7,17 | 123,67 |
| 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 | 2,18 | 6,75 | 13,5 | 119,38 |
| 54-1г-2020 | Рис отварной | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г-2020 | Рис отварной | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 |
| 54-1м-2020 | Котлета рыбная любительская | 90 | 13,5 | 13,95 | 2,14 | 188,44 | 54-1м-2020 | Котлета рыбная любительская | 100 | 15 | 15,5 | 2,38 | 209,38 |
| 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 |
| 54-213н-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 | 0,29 | 14,37 | 70,8 | пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 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 | 780 | 26,68 | 34,44 | 92,78 | 786,91 | | Итого за Обед | 920 | 30,39 | 44,04 | 105,81 | 939,17 |
| | Итого за день | 1285 | 48,92 | 52,23 | 163,11 | 1319,76 | | Итого за день | 1475 | 53,7 | 63,05 | 180,97 | 1506,79 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------|--------|---------|--------|---------|-------------|---|------|-------|-------|--------|---------|
| | | | 64% | 66% | 49% | 56% | | | | 60% | 69% | 47% | 55% |
| | 17.10.2024 Четверг 3 недели | | | | | | | 17.10.2024 Четверг, 3 недели | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | Завтрак | | | | | |
| 54-6Г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 23,5 | 203,5 | 54-6г-2020 | Рис отварной | 180 | 4,44 | 5,76 | 43,8 | 244,2 |
| 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 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,31 | 0,81 | 16,14 | 82,5 | Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 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. | Масло сливочное | 110 | 0,06 | 4,18,25 | 0,09 | 75 | Пром. | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 75 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2г-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| | Итого за завтрак | 500 | 20,71 | 16,4 | 74,77 | 529,68 | | Итого за завтрак | 550 | 23,56 | 17,2 | 85,11 | 589,65 |
| | Обед | | | | | | | Обед | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 54 | 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 |
| 54-1сс-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 | 2,03 | 6,15 | 6,6 | 90,1 |
| 54-11г-2020 | Картофельно е пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 54-11г-2020 | Картофельн ое пюре | 200 | 4,27 | 6,93 | 26,4 | 185,87 |
| 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 |
| 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 | Компот из сухофрукто в | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,8 | Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,8 |
| Пром. | Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 3,91 | 0,6 | 23,7 | 117,3 | Пром. | Хлеб ржано- пшеничный | 60 | 3,9 | 0,6 | 23,7 | 117,3 |
| | Итого за Обед | 800 | 26,33) | 16,81 | 89,65 | 619,78 | | Итого за Обед | 960 | 31,1 | 20,98 | 99,98 | 718,08 |
| | Итого за день | 1300 | 47,04 | 33,21 | 164,42 | 1149,46 | | Итого за день | 1510 | 54,66 | 38,18 | 185,09 | 1307,73 |
| | | | 61% | 42% | 49% | 49% | | | | 61% | 41% | 48% | 48% |

| | 18.10.2024 Пятница 3 неделя | | | | | | | 18.10.2024 Пятница, Знеделя | | | | | |
|-------------|---|------|-------|--------|--------|---------|-------------|---|------|-------|-------|--------|---------|
| | Завтрак | | | | | | | Завтрак | | | | | |
| 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | 200 | 10,53 | 9,07 | 38,27 | 276,93 | 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | 250 | 13,17 | 11,33 | 47,83 | 346,17 |
| 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 | 54-3г-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,1 | 30 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 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 завтрак | 500 | 19,88 | 13,67 | 72,32 | 492,48 | | Итого за завтрак | 550 | 22,52 | 15,93 | 81,88 | 561,72 |
| - | Обед | | | | | | - | Обед | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 54-3з-2020 | Огурец в нарезке | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,5 | 14,17 |
| 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 | 15,08 | 14,18 | 5,96 | 212,85 | 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,75 | 15,75 | 6,63 | 236,5 |
| 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,8 | Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 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 | 28,51 | 22,12) | 119,96 | 795,95 | | Итого за Обед | 920 | 31,88 | 25,27 | 133,45 | 891,47 |
| | Итого за день | 1290 | 48,39 | 35,79 | 192,27 | 1288,43 | | Итого за день | 1470 | 54,4 | 41,2 | 215,33 | 1453,19 |
| | | | 63% | 45% | 57% | 55% | | | | 60% | 45% | 56% | 53% |