

Утверждаю
 0 Директор МБОУ СОШ №

" " 2023 год

Примерное меню МАОУ СОШ №76
 для обучающихся 1-4 х классов с 20.11.2023-25.11.2023 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №

" " 2023 год

Примерное меню МАОУ СОШ № 76
 для обучающихся 5-11 х классов с 20.11.2023-25.11.2023г.

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	Понедельник, 20.11.2023 Знеделя							Понедельник, 20.11.2023 Знеделя					
	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.	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.	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)	200	0,78	0,78	19,57	88,78	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78
	Итого за завтрак	660,00	15,45	18,22	79,73	546,98		Итого за завтрак	710	17,23	19,67	86,38	593,81
	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
54-8с-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	Макаронь отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020	Макаронь отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
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.	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
54-35хн-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	2,30	0,25	14,75	70,30	пром.	Хлеб пшеничны й	30	2,30	0,25	14,75	70,30
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	27,84	23,76	110,92	768,70		Итого за Обед	890	33,81	29,24	125,27	899,27
	Итого за день	1420	43,29	41,98	190,65	1315,68		Итого за день	1600	51,03	48,91	211,64	1493,08
			56%	53%	57%	56%				57%	53%	55%	55%
	21.11.2023 Вторник, Знеделя							21.11.23 Вторник, Знеделя					
	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
54-2гн-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 ржано-пшеничный	45	2,93	0,45	17,78	87,98	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,93	0,45	17,78	87,98
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	48,90	пром.	Хлеб пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	48,90
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	21,53	17,19	63,39	496,05		Итого за завтрак	550	22,59	18,92	69,99	542,52
	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
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,20
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	90	12,80	4,10	6,10	112,30	54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	14,22	4,56	6,78	124,78
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,58	3,30	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	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
пром.	Хлеб пшеничный	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	810	28,03	17,48	115,03	729,57		Итого за Обед	950	32,05	21,68	128,65	838,17
	Итого за день	1310	49,56	34,67	178,42	1225,62		Итого за день	1500	54,64	40,60	198,64	1380,68
			64%	44%	53%	52%				61%	44%	52%	51%
	22.11.2023 Среда, 3 неделя							22.11.2023 Среда, 3 неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,80	10,70	4,80	153,50	54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	13,07	14,27	6,40	204,67
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.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,50	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
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	605	18,84	18,71	59,32	483,90		Итого за завтрак	660	22,14	26,40	60,96	572,57
	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

54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,74	5,40	10,80	95,50	54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	2,18	6,75	13,50	119,38
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020	Макаронь отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,50	13,95	2,14	188,44	54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,00	15,50	2,38	209,38
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	25,50	29,24	91,36	729,49		Итого за Обед	890	28,52	35,92	103,66	849,66
	Итого за день	1365	44,34	47,95	150,68	1213,39		Итого за день	1550	50,65	62,32	164,62	1422,23
			58%	61%	45%	52%				56%	68%	43%	52%
	23.11.2023 Четверг, 3 неделя							23.11.2023 Четверг, 3 неделя					
	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
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	13,14	2,34	7,74	102,78	54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,60	2,60	8,60	114,20

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	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Пром.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90	Пром.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90
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	515	23,51	20,23	56,30	502,78		Итого за завтрак	585	26,69	22,32	67,71	580,22
-	Обед						-	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33
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	2,03	6,15	6,60	90,10
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
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	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	0,40		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	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	800	31,23	17,91	105,75	713,88		Итого за Обед	940	36,56	21,60	116,67	812,45
	Итого за день	1315	54,74	38,14	162,06	1216,66		Итого за день	1525	63,25	43,93	184,38	1392,67
			71%	48%	48%	52%			70%	48%	48%	51%	
	24.11.2023 Пятница, Знеделя							24.11.2023 Пятница, Знеделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-3г-2020+А95: N104А95: N10А95:N103	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	30	1,95	0,30	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
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.	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	505	19,92	17,87	71,94	530,48		Итого за завтрак	555	22,56	20,14	81,51	599,72
	Обед							Обед					

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з-2020	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42,00
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50
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
54-18м-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	236,50
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	2,31	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	790	28,81	22,22	122,26	807,45		Итого за Обед	920	32,45	25,36	138,21	914,10
	Итого за день	1295	48,73	40,10	194,20	1337,93		Итого за день	1475	55,01	45,51	219,72	1513,82
			63%	51%	58%	57%				61%	49%	57%	56%
	25.11.2023 Суббота, 3 неделя							25.11.2023 Суббота, 3 неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19,80	7,13	14,47	200,80	54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20

Пром.	Сгущеное молоко	50	3,95	4,35	27,20	160,50	Пром.	Сгущеное молоко	50	3,95	4,35	27,20	160,50
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.	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	580	27,04	12,55	82,00	547,68		Итого за завтрак	630	36,99	16,17	89,34	648,13
	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
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,33
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
54-24м-2020	Шницель из курицы	60	11,44	2,56	8,00	101,20	54-24м-2020	Шницель из курицы	90	17,16	3,84	12,00	151,80
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- 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	790	25,18	21,96	99,45	698,51		Итого за Обед	940	32,69	27,71	114,18	840,04
	Итого за/день	1370	52,22	34,51	181,45	1246,19		Итого за/день	1570	69,68	43,88	203,52	1488,17
			68%	44%	54%	53%				77%	48%	53%	55%