



**Примерное меню МАОУ СОШ № 76
для обучающихся 5-11 х классов с 01 октября 2023**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
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
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.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78
	Итого за завтрак	710	17,23	19,67	86,38	593,81
Обед						
Пром.	Огурец соленый	60	0,34	0,00	1,00	6,00
54-8с-2020	Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,00
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
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
54-35хн-2020	Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200	0,40		19,80	80,80
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
	Итого за Обед	890	33,81	29,24	125,27	899,27
	Итого за день	1600	51,03	48,91	211,64	1493,08
			57%	53%	55%	55%
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
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
54-2гн-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 пшеничный	25	1,70	0,30	9,90	48,90
пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Итого за завтрак	550	22,59	18,92	69,99	542,52
Обед						
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,20
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	14,22	4,56	6,78	124,78
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
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
	Итого за Обед	950	32,05	21,68	128,65	838,17
	Итого за день	1500	54,64	40,60	198,64	1380,68
			61%	44%	52%	51%
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
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
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.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Пром.	Фрукт (банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00
	Итого за завтрак	660	22,14	26,40	60,96	572,57
Обед						
Пром.	Икра из кабачков	100	0,00	7,00	7,00	90,00
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	2,18	6,75	13,50	119,38
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
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
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
	Итого за Обед	890	28,52	35,92	103,66	849,66
	Итого за день	1550	50,65	62,32	164,62	1422,23
			56%	68%	43%	52%

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,40	185,87
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
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.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Итого за завтрак		585	26,69	22,32	67,71	580,22
Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,60	90,10
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44
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
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
Итого за Обед		940	36,56	21,60	116,67	812,45
Итого за день		1525	63,25	43,93	184,38	1392,67
			70%	48%	48%	51%
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
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
54-3гн-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 пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,50
Итого за завтрак		555	22,56	20,14	81,51	599,72
Обед						
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42,00
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
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
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
Итого за Обед		920	32,45	25,36	138,21	914,10
Итого за день		1475	55,01	45,51	219,72	1513,82
			61%	49%	57%	56%
Суббота, 1 недели						
Завтрак						
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
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.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
Итого за завтрак		630	36,99	16,17	89,34	648,13
Обед						
54-15з-2020	Икра свекольная	100	1,67	5,35	8,67	90,95
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,33
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
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
54-32хн-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 ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед		940	32,69	27,71	114,18	840,04
Итого за/день		1570	69,68	43,88	203,52	1488,17
			77%	48%	53%	55%

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшѐнная	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
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.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
Итого за завтрак		715	22,02	20,92	100,14	677,26
Обед						
Пром.	Огурец соленый	60	0,34	0,00	1,00	6,00
54-17с-2020	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,10	89,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
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
54-32хн-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 ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед		900	30,02	32,46	102,97	824,52
Итого за день		1615	52,03	53,38	203,11	1501,78
			58%	58%	53%	55%
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
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
54-3гн-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 пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,50
Итого за завтрак		565	23,32	20,20	87,26	624,64
Обед						
54-8з-2020	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33
54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом	250	1,48	2,13	12,00	72,95
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
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
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
Итого за Обед		920	31,53	15,45	129,28	782,13
Итого за день		1305	54,85	35,66	216,54	1406,78
			61%	39%	57%	52%
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
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
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.	Фрукт (банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00
Итого за завтрак		700	16,06	15,11	92,55	574,83
Обед						
Пром.	Икра из кабачков	100	0,00	7,00	7,00	90,00
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,40	6,30	12,88	117,75
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16
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
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 ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед		920	28,32	36,01	116,44	901,41
Итого за день		1620	44,38	51,13	208,98	1476,24
			49%	56%	55%	54%

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Четверг 2 неделя						
Завтрак						
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
54-23гн-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 пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Итого за завтрак		550	26,69	21,72	79,09	619,22
Обед						
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83
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	100	16,88	16,38	4,00	232,00
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
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
Итого за Обед		890	36,62	30,23	102,56	838,82
Итого за день		1440	63,32	51,95	181,66	1458,04
			70%	56%	47%	54%
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
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
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 ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Итого за завтрак		550	21,73	20,53	88,90	625,96
Обед						
Пром.	Икра из кабачков	100	0,00	7,00	7,00	90,00
54-8с-2020	Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,00
54-1г-2020	Макаронные отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16
54-23м-2020	Биточек из курицы	80	15,36	3,41	10,77	134,83
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
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
Итого за Обед		890	32,42	22,87	119,34	814,24
Итого за день		1440	54,15	43,40	208,23	1440,20
			60%	47%	54%	53%
Суббота, 2 неделя						
Завтрак						
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
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.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
Итого за завтрак		650	21,78	25,32	66,14	580,20
Обед						
54-15з-2020	Икра свекольная	100	1,67	5,35	8,67	90,95
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	2,18	6,30	13,50	119,38
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
54-31м-2020	Оладьи из печени по-купецки	90	15,75	10,35	14,18	210,83
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 ржано-пшеничный	60	3,90	0,60	23,70	117,30
Итого за Обед		910	29,84	29,13	104,57	803,33
Итого за день		1560	51,62	54,45	170,71	1383,53
			57%	59%	45%	51%
Средние показатели за Завтрак			23,32	20,62	80,83	603,25
Средние показатели за Обед			32,07	27,30	116,82	843,18