



**Примерное меню МАОУ СОШ № 76
для обучающихся 5-11 х классов с 10.10.2022**

№ 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 (банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00
Итого за завтрак		710	17,95	19,39	87,81	602,03
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,67
54-8с-2020	Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
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
54-1хн-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 ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед		930	31,93	34,76	111,67	887,26
Итого за день		1640	49,87	54,15	199,48	1489,28
			55%	59%	52%	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						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17
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	30,05	21,68	125,31	815,50
Итого за день		1500	52,64	40,60	195,30	1358,01
			58%	44%	51%	50%
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 (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78
Итого за завтрак		660	21,42	26,69	59,53	564,35
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	1,00	10,17	7,17	123,67
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	29,52	39,08	103,82	883,33
Итого за день		1550	50,93	65,77	163,35	1447,68
			57%	71%	43%	53%
Четверг, 1 неделя						

	Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
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.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Итого за завтрак	550	23,56	17,20	85,11	589,65
-	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
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,40	185,87
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	120	16,92	6,84	5,28	151,68
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
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	960	31,09	20,98	99,99	718,08
	Итого за день	1510	54,65	38,18	185,10	1307,73
			61%	41%	48%	48%
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макаронные 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					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17
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
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
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	31,88	25,26	133,45	891,47
	Итого за день	1475	54,44	45,41	214,95	1491,18
			60%	49%	56%	55%
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20
Пром.	Сгущенное 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					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83
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	33,69	32,52	115,85	891,92
	Итого за/день	1570	70,68	48,69	205,19	1540,05
			79%	53%	54%	57%
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
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
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					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,83	0,17	2,50	14,17
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	940	30,51	32,63	104,47	832,69
	Итого за день	1655	52,53	53,55	204,61	1509,95
			58%	58%	53%	56%
	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	Салат из белокочанной капусты с морковью	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
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
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	31,63	15,45	129,28	782,33
	Итого за день	1305	54,95	35,66	216,54	1406,98
			61%	39%	57%	52%
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,13	42,88	341,13
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
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.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
	Итого за завтрак	700	15,69	15,45	104,61	620,86
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,67	10,17	10,33	142,83
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
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60
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	30,79	39,18	111,27	920,05
	Итого за день	1620	46,48	54,63	215,88	1540,91
			52%	59%	56%	57%
	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
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
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	22,99	18,82	74,29	560,02
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,67
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	34,79	35,23	99,73	864,66
	Итого за день	1440	57,78	54,05	174,02	1424,67
			64%	59%	45%	52%
	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					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	1,00	10,17	7,17	123,67
54-8с-2020	Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,00
54-1г-2020	Макароны 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	33,42	26,03	119,50	847,90
	Итого за день	1440	55,15	46,56	208,40	1473,86
			61%	51%	54%	54%
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
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.	Фрукт (банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00
	Итого за завтрак	650	22,54	24,99	67,47	588,57
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,67	10,17	10,33	142,83
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-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
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	30,84	33,94	106,24	855,21
	Итого за день	1560	53,39	58,93	173,71	1443,78
			59%	64%	45%	53%
	Средние показатели за Завтрак		22,78	19,95	83,00	603,64
	Средние показатели за Обед		31,68	29,73	113,38	849,20