

Утверждаю
И.о. директора МБОУ СОШ № 74
О.Л. Леонченко
2022 год

Примерное меню МБОУ СОШ № 74
для обучающихся 1-4 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	200	7,10	5,80	26,60	187,30
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)***	150	1,13	0,38	15,75	72,75
	Итого за завтрак	610	15,80	17,81	75,91	530,95
Обед						
54-5э-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,60
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-6м-2020	Виточек из говядины	70	12,79	12,23	11,57	206,55
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	790	26,17	27,16	99,22	746,10
	Итого за день	1400	41,97	44,97	175,13	1277,05
			55%	57%	52%	54%
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
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	500	21,53	17,19	63,39	496,05
Обед						
54-2э-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	90	12,80	4,10	6,10	112,30
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,58	3,30	1,32	37,22
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	810	26,83	17,48	113,03	715,97
	Итого за день	1310	48,36	34,67	176,42	1212,02
			63%	44%	53%	52%
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,80	10,70	4,80	153,50
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	5	0,03	4,12	0,05	37,50
Пром.	Фрукт (яблоко)***	200	0,78	0,78	19,57	88,78
	Итого за завтрак	605	18,12	18,99	57,89	475,68
Обед						
54-11э-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30	74,20
54-11с-2020	Суп арестынский с крупой (крупа рисовая)	200	1,74	5,40	10,80	95,50
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,50	13,95	2,14	188,44
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	760	26,10	31,14	91,46	749,69
	Итого за день	1365	44,22	50,13	149,35	1225,37
			57%	63%	45%	52%
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	13,14	2,34	7,74	102,78
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.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Итого за завтрак	500	20,71	15,878	73,003	517,98
Обед						
54-3э-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,08
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40
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	800	26,83	16,41	106,35	683,88
	Итого за день	1300	47,54	32,29	179,36	1201,86
			62%	41%	54%	51%

Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,27	276,93
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		505	19,92	17,87	71,94	530,48
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30	74,20
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
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		790	28,11	28,52	106,06	797,55
Итого за день		1295	48,03	46,40	178,00	1328,03
			62%	59%	53%	57%
Суббота, 1 неделя						
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19,80	7,13	14,47	200,80
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.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,50
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,63	0,63	14,75	66,63
Итого за завтрак		535	26,92	16,52	77,24	563,03
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,60	6,10	6,20	85,70
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-24м-2020	Шницель из курицы	60	11,44	2,56	8,00	101,20
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		790	25,78	24,85	100,45	729,64
Итого за день		1325	52,70	41,37	177,69	1292,67
			68%	52%	53%	55%
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,23	7,65	28,20	206,18
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)***	150	0,63	0,63	14,75	66,63
Итого за завтрак		565	17,66	15,61	76,42	517,60
Обед						
54-2з-2020	Отвар в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,20
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	70	12,79	12,23	11,57	206,55
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	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		770	23,74	26,48	95,76	716,63
Итого за день		1335	41,40	42,10	172,18	1234,23
			54%	53%	51%	53%
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,27	276,93
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		515	20,69	17,94	77,69	555,41
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50
54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом	200	1,18	1,70	9,60	58,36
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,75	5,94	7,65	147,24
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
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Итого за Обед		800	28,24	27,99	104,09	781,75
Итого за день		1305	48,93	45,93	181,78	1337,16
			64%	58%	54%	57%
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	11,30	34,30	272,90
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.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,50	0,50	11,80	53,30
Итого за завтрак		585	16,51	16,24	88,17	566,00
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,60	6,10	6,20	85,70
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	1,74	5,04	10,80	95,50
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-7м-2020	Шницель из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04
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		780	24,35	29,38	95,20	742,29
Итого за день		1365	40,86	45,62	183,37	1308,29
			53%	58%	55%	56%

Четверг 2 неделя						
Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
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	500	21,93	17,09	67,69	513,55
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,70	4,26	9,68	90,24
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,19	14,74	3,60	208,80
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70
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	760	30,64	29,20	88,53	747,09
	Итого за день	1260	52,56	46,28	156,22	1260,64
			68%	59%	47%	54%
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	10,96	10,48	9,92	177,04
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	510	19,16	17,84	79,95	555,74
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30	74,20
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-23м-2020	Биточек из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
54-5сус-2020	Сусь мясной натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84
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	760	29,16	20,27	105,79	724,36
	Итого за день	1270	48,32	38,11	185,73	1280,10
			63%	48%	55%	54%
Суббота, 2 неделя						
Завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50
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	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Фрукт (банан)***	150	1,13	0,38	15,75	72,75
	Итого за завтрак	550	17,94	18,86	61,12	489,15
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,60	6,10	6,20	85,70
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,74	5,04	10,80	95,50
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-31м-2020	Оладьи из печени по-купецки	80	14,00	9,20	12,60	187,40
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	780	26,95	26,43	93,87	722,90
	Итого за день	1330	44,89	45,29	155,00	1212,05
			58%	57%	46%	52%
	Средние показатели за Завтрак		19,74	17,32	72,54	525,97
	Средние показатели за Обед		26,91	25,44	99,98	738,15