

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

Примерное меню МБОУ СОШ № 74  
для обучающихся 5-11 х классов с  
2022

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>710</b>	<b>17,95</b>	<b>19,39</b>	<b>87,81</b>	<b>602,03</b>
<b>Обед</b>						
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
54-11р-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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>31,93</b>	<b>34,76</b>	<b>111,67</b>	<b>887,26</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>49,87</b>	<b>54,15</b>	<b>199,48</b>	<b>1489,28</b>
			55%	59%	52%	55%
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11р-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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,59</b>	<b>18,92</b>	<b>69,99</b>	<b>542,52</b>
<b>Обед</b>						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>30,05</b>	<b>21,68</b>	<b>125,31</b>	<b>815,50</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>52,64</b>	<b>40,60</b>	<b>195,30</b>	<b>1358,01</b>
			58%	44%	51%	50%
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>21,42</b>	<b>26,69</b>	<b>59,53</b>	<b>564,35</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>29,52</b>	<b>39,08</b>	<b>103,82</b>	<b>883,33</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>50,93</b>	<b>65,77</b>	<b>163,35</b>	<b>1447,68</b>
			57%	71%	43%	53%
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,56</b>	<b>17,198</b>	<b>85,113</b>	<b>589,65</b>
<b>Обед</b>						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	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
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>31,26</b>	<b>19,80</b>	<b>117,39</b>	<b>776,41</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>54,82</b>	<b>37,00</b>	<b>202,50</b>	<b>1366,06</b>
			61%	40%	53%	50%



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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,56</b>	<b>20,14</b>	<b>81,51</b>	<b>599,72</b>
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	1,00	10,17	7,17	123,67
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>31,45</b>	<b>35,74</b>	<b>118,07</b>	<b>924,05</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>54,01</b>	<b>55,89</b>	<b>199,58</b>	<b>1523,76</b>
			60%	61%	52%	56%
Суббота, 1 неделя						
Завтрак						
54-1г-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.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,50
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,63	0,63	14,75	66,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>36,82</b>	<b>20,08</b>	<b>84,47</b>	<b>663,43</b>
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>33,69</b>	<b>32,52</b>	<b>115,85</b>	<b>891,92</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>70,50</b>	<b>52,60</b>	<b>200,32</b>	<b>1555,34</b>
			78%	57%	52%	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)***	150	0,63	0,63	14,75	66,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>665</b>	<b>21,81</b>	<b>20,71</b>	<b>95,22</b>	<b>655,05</b>
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
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
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	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>28,82</b>	<b>31,93</b>	<b>109,38</b>	<b>839,81</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>50,63</b>	<b>52,65</b>	<b>204,61</b>	<b>1494,86</b>
			56%	57%	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>23,32</b>	<b>20,20</b>	<b>87,26</b>	<b>624,64</b>
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83
54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом	250	1,48	2,13	12,00	72,95
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
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
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>31,59</b>	<b>34,18</b>	<b>115,17</b>	<b>894,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>54,91</b>	<b>54,39</b>	<b>202,43</b>	<b>1519,56</b>
			61%	59%	53%	56%
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.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,50	0,50	11,80	53,30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>18,66</b>	<b>19,06</b>	<b>96,75</b>	<b>634,23</b>
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокачанной 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
54-1г-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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>30,56</b>	<b>39,18</b>	<b>111,90</b>	<b>921,67</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>49,22</b>	<b>58,24</b>	<b>208,64</b>	<b>1555,90</b>
			55%	63%	54%	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,99</b>	<b>18,82</b>	<b>74,29</b>	<b>560,02</b>
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
54-4р-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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>34,79</b>	<b>35,23</b>	<b>99,73</b>	<b>864,66</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>57,78</b>	<b>54,05</b>	<b>174,02</b>	<b>1424,67</b>
			64%	59%	45%	52%
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	70	12,79	12,23	11,57	206,55
463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80
54-3гн-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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,72</b>	<b>20,55</b>	<b>88,90</b>	<b>625,95</b>
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
54-5сочс-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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33,42</b>	<b>26,03</b>	<b>119,50</b>	<b>847,90</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>55,14</b>	<b>46,58</b>	<b>208,40</b>	<b>1473,85</b>
			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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,54</b>	<b>24,99</b>	<b>67,47</b>	<b>588,57</b>
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокачанной 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-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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>30,84</b>	<b>33,94</b>	<b>106,24</b>	<b>855,21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>53,39</b>	<b>58,93</b>	<b>173,71</b>	<b>1443,78</b>
			59%	64%	45%	53%
	Средние показатели за Завтрак		22,99	20,56	81,53	604,18
	Средние показатели за Обед		31,49	32,01	112,84	866,89