

Утверждаю  
И.о. директора МБОУ СОШ № 74  
Е.В. Коробейникова  
2023 год

**Примерное меню МБОУ СОШ № 74  
для обучающихся 1-4 х классов с 13 марта 2023**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660,00</b>	<b>15,45</b>	<b>18,22</b>	<b>79,73</b>	<b>546,98</b>
<b>Обед</b>						
Пром.	Огурец соленый	30	0,17	0,00	0,50	3,00
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-6м-2020	Биточек 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
54-35хн-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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>27,84</b>	<b>23,76</b>	<b>110,92</b>	<b>768,70</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>43,29</b>	<b>41,98</b>	<b>190,65</b>	<b>1315,68</b>
			<b>56%</b>	<b>53%</b>	<b>57%</b>	<b>56%</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,53</b>	<b>17,19</b>	<b>63,39</b>	<b>496,05</b>
<b>Обед</b>						
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>28,03</b>	<b>17,48</b>	<b>115,03</b>	<b>729,57</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>49,56</b>	<b>34,67</b>	<b>178,42</b>	<b>1225,62</b>
			<b>64%</b>	<b>44%</b>	<b>53%</b>	<b>52%</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 (банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>18,84</b>	<b>18,71</b>	<b>59,32</b>	<b>483,90</b>
<b>Обед</b>						
Пром.	Икра из кабачков	60	0,00	4,20	4,20	54,00
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>25,50</b>	<b>29,24</b>	<b>91,36</b>	<b>729,49</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>44,34</b>	<b>47,95</b>	<b>150,68</b>	<b>1213,39</b>
			<b>58%</b>	<b>61%</b>	<b>45%</b>	<b>52%</b>

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
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.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>23,51</b>	<b>20,23</b>	<b>56,30</b>	<b>502,78</b>
<b>Обед</b>						
54-3з-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
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,23</b>	<b>17,91</b>	<b>105,75</b>	<b>713,88</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>54,74</b>	<b>38,14</b>	<b>162,06</b>	<b>1216,66</b>
			<b>71%</b>	<b>48%</b>	<b>48%</b>	<b>52%</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19,92</b>	<b>17,87</b>	<b>71,94</b>	<b>530,48</b>
<b>Обед</b>						
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>28,81</b>	<b>22,22</b>	<b>122,26</b>	<b>807,45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>48,73</b>	<b>40,10</b>	<b>194,20</b>	<b>1337,93</b>
			<b>63%</b>	<b>51%</b>	<b>58%</b>	<b>57%</b>
<b>Суббота, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27,04</b>	<b>12,55</b>	<b>82,00</b>	<b>547,68</b>
<b>Обед</b>						
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,00	3,21	5,20	54,57
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,18</b>	<b>21,96</b>	<b>99,45</b>	<b>698,51</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>52,22</b>	<b>34,51</b>	<b>181,45</b>	<b>1246,19</b>
			<b>68%</b>	<b>44%</b>	<b>54%</b>	<b>53%</b>

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённая	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)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>17,87</b>	<b>15,82</b>	<b>81,34</b>	<b>539,81</b>
<b>Обед</b>						
Пром.	Огурец соленый	30	0,17	0,00	0,50	3,00
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,20
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
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	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>770</b>	<b>25,20</b>	<b>27,00</b>	<b>93,18</b>	<b>716,83</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>43,07</b>	<b>42,82</b>	<b>174,52</b>	<b>1256,64</b>
			<b>56%</b>	<b>54%</b>	<b>52%</b>	<b>53%</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3г-2020	Макаронны 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>20,69</b>	<b>17,94</b>	<b>77,69</b>	<b>555,41</b>
<b>Обед</b>						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом	200	1,18	1,70	9,60	58,36
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,75	5,94	7,65	147,24
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>28,28</b>	<b>13,34</b>	<b>117,20</b>	<b>701,95</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>48,97</b>	<b>31,28</b>	<b>194,89</b>	<b>1257,36</b>
			<b>64%</b>	<b>40%</b>	<b>58%</b>	<b>54%</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	11,30	34,30	272,90
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>13,91</b>	<b>12,29</b>	<b>83,97</b>	<b>506,60</b>
<b>Обед</b>						
Пром.	Икра из кабачков	60	0,00	4,20	4,20	54,00
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,92	5,04	10,30	94,20
54-1г-2020	Макаронны 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
54-4хн-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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>23,13</b>	<b>27,48</b>	<b>101,20</b>	<b>743,49</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>37,04</b>	<b>39,77</b>	<b>185,17</b>	<b>1250,09</b>
			<b>48%</b>	<b>50%</b>	<b>55%</b>	<b>53%</b>

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
<b>Четверг 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
54-23гн-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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,63</b>	<b>19,99</b>	<b>72,49</b>	<b>572,75</b>
<b>Обед</b>						
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>31,74</b>	<b>26,20</b>	<b>90,23</b>	<b>731,59</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>57,36</b>	<b>46,18</b>	<b>162,72</b>	<b>1304,34</b>
			<b>74%</b>	<b>58%</b>	<b>49%</b>	<b>56%</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-5м-2020	Котлета 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
54-3гн-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>510</b>	<b>19,16</b>	<b>17,84</b>	<b>79,95</b>	<b>555,74</b>
<b>Обед</b>						
Пром.	Икра из кабачков	60	0,00	4,20	4,20	54,00
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
54-1г-2020	Макароны 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
54-5соус-2020	Соус молочный 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>28,56</b>	<b>18,37</b>	<b>105,69</b>	<b>704,16</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>47,72</b>	<b>36,21</b>	<b>185,63</b>	<b>1259,90</b>
			<b>62%</b>	<b>46%</b>	<b>55%</b>	<b>54%</b>
<b>Суббота, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50
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	0,78	0,78	19,57	88,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>17,49</b>	<b>19,27</b>	<b>64,94</b>	<b>504,98</b>
<b>Обед</b>						
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,00	3,21	5,20	54,57
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-кунцевски	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>26,35</b>	<b>23,54</b>	<b>92,87</b>	<b>691,77</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>43,84</b>	<b>42,81</b>	<b>157,81</b>	<b>1196,75</b>
			<b>57%</b>	<b>54%</b>	<b>47%</b>	<b>51%</b>
<b>Средние показатели за Завтрак</b>			<b>20,09</b>	<b>17,33</b>	<b>72,76</b>	<b>528,60</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>			<b>27,49</b>	<b>22,37</b>	<b>103,76</b>	<b>728,12</b>