



**Примерное меню МБОУ СОШ № 74  
для обучающихся 5-11 х классов с 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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>710</b>	<b>17,23</b>	<b>19,67</b>	<b>86,38</b>	<b>593,81</b>
<b>Обед</b>						

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	Макаронны 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33,81</b>	<b>29,24</b>	<b>125,27</b>	<b>899,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>51,03</b>	<b>48,91</b>	<b>211,64</b>	<b>1493,08</b>
			57%	53%	55%	55%

<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<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>						
54-20з-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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>32,05</b>	<b>21,68</b>	<b>128,65</b>	<b>838,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>54,64</b>	<b>40,60</b>	<b>198,64</b>	<b>1380,68</b>
			61%	44%	52%	51%

<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 (банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>22,14</b>	<b>26,40</b>	<b>60,96</b>	<b>572,57</b>
<b>Обед</b>						
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	Макаронны 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>28,52</b>	<b>35,92</b>	<b>103,66</b>	<b>849,66</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>50,65</b>	<b>62,32</b>	<b>164,62</b>	<b>1422,23</b>
			56%	68%	43%	52%



№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>26,69</b>	<b>22,32</b>	<b>67,71</b>	<b>580,22</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>36,56</b>	<b>21,60</b>	<b>116,67</b>	<b>812,45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>63,25</b>	<b>43,93</b>	<b>184,38</b>	<b>1392,67</b>
			<b>70%</b>	<b>48%</b>	<b>48%</b>	<b>51%</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3г-2020	Макаронны 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>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>32,45</b>	<b>25,36</b>	<b>138,21</b>	<b>914,10</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>55,01</b>	<b>45,51</b>	<b>219,72</b>	<b>1513,82</b>
			<b>61%</b>	<b>49%</b>	<b>57%</b>	<b>56%</b>
<b>Суббота, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>36,99</b>	<b>16,17</b>	<b>89,34</b>	<b>648,13</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>32,69</b>	<b>27,71</b>	<b>114,18</b>	<b>840,04</b>
	<b>Итого за/день</b>	<b>1570</b>	<b>69,68</b>	<b>43,88</b>	<b>203,52</b>	<b>1488,17</b>
			<b>77%</b>	<b>48%</b>	<b>53%</b>	<b>55%</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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>715</b>	<b>22,02</b>	<b>20,92</b>	<b>100,14</b>	<b>677,26</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>30,02</b>	<b>32,46</b>	<b>102,97</b>	<b>824,52</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>52,03</b>	<b>53,38</b>	<b>203,11</b>	<b>1501,78</b>
			<b>58%</b>	<b>58%</b>	<b>53%</b>	<b>55%</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>31,53</b>	<b>15,45</b>	<b>129,28</b>	<b>782,13</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>54,85</b>	<b>35,66</b>	<b>216,54</b>	<b>1406,78</b>
			<b>61%</b>	<b>39%</b>	<b>57%</b>	<b>52%</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>16,06</b>	<b>15,11</b>	<b>92,55</b>	<b>574,83</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>28,32</b>	<b>36,01</b>	<b>116,44</b>	<b>901,41</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>44,38</b>	<b>51,13</b>	<b>208,98</b>	<b>1476,24</b>
			<b>49%</b>	<b>56%</b>	<b>55%</b>	<b>54%</b>



№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
<b>Четверг 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,69</b>	<b>21,72</b>	<b>79,09</b>	<b>619,22</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>36,62</b>	<b>30,23</b>	<b>102,56</b>	<b>838,82</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>63,32</b>	<b>51,95</b>	<b>181,66</b>	<b>1458,04</b>
			<b>70%</b>	<b>56%</b>	<b>47%</b>	<b>54%</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,73</b>	<b>20,53</b>	<b>88,90</b>	<b>625,96</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>32,42</b>	<b>22,87</b>	<b>119,34</b>	<b>814,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>54,15</b>	<b>43,40</b>	<b>208,23</b>	<b>1440,20</b>
			<b>60%</b>	<b>47%</b>	<b>54%</b>	<b>53%</b>
<b>Суббота, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>21,78</b>	<b>25,32</b>	<b>66,14</b>	<b>580,20</b>
<b>Обед</b>						
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-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
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>29,84</b>	<b>29,13</b>	<b>104,57</b>	<b>803,33</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>51,62</b>	<b>54,45</b>	<b>170,71</b>	<b>1383,53</b>
			<b>57%</b>	<b>59%</b>	<b>45%</b>	<b>51%</b>
<b>Средние показатели за Завтрак</b>			<b>23,32</b>	<b>20,62</b>	<b>80,83</b>	<b>603,25</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>			<b>32,07</b>	<b>27,30</b>	<b>116,82</b>	<b>843,18</b>