



**Примерное меню МБОУ СОШ № 74
 для обучающихся 1-4 х классов с 01.09.2024**

№ 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.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
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	660	16,17	18,46	82,93	566,90
Обед						
54-5з-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	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
54-1хн-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	1450	42,34	45,62	182,15	1313,00
			55%	58%	54%	56%
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,5
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,56	88,78
	Итого за завтрак	605	17,32	23,91	53,35	500,18
Обед						
54-2з-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	1415	44,15	41,39	166,38	1216,15
			57%	52%	50%	52%
Среда, 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
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,93	0,45	17,78	87,98
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Итого за завтрак	505	22,24	17,80	70,33	532,85
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок*	60	0,60	6,10	4,30	74,20
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,74	5,40	10,80	95,50
54-1г-2020	Макаронные 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	1265	48,34	48,93	161,79	1282,54
			63%	62%	48%	55%

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.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
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	16,40	74,77	529,68
Обед						
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
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
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	26,33	16,81	89,65	619,78
Итого за день		1300	47,04	33,21	164,42	1149,46
			61%	42%	49%	49%
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	2,30	0,20	14,80	70,30
Итого за завтрак		500	19,88	13,67	72,32	492,48
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
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
54-1хн-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	28,51	22,12	119,96	795,95
Итого за день		1290	48,39	35,79	192,27	1288,43
			63%	45%	57%	55%

Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
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.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
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		615	17,87	16,34	83,11	551,51
Обед						
54-2з-2020	Огурец 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
54-11г-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
Итого за Обед		800	25,53	27,10	94,18	722,33
Итого за день		1415	43,40	43,44	177,29	1273,84
			56%	55%	53%	54%
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
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.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
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	19,30	22,43	69,80	560,13
Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
157-2015	Уха рыбацкая с горбушей	200	6,09	2,96	9,67	89,47
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	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		800	31,64	14,36	114,02	712,42
Итого за день		1305	50,94	36,79	183,82	1272,55
			66%	47%	55%	54%
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19,80	7,13	14,47	200,80
Пром.	Сгущеное 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.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78
Итого за завтрак		580	27,04	13,08	83,77	559,38
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокачанной 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		1370	52,82	37,93	184,22	1289,02
			69%	48%	55%	55%

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.	Батон йодированный	45	3,47	1,22	24,21	123,75
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Итого за завтрак	500	21,99	17,90	69,80	531,80
	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	52,63	47,10	158,33	1278,89
			68%	60%	47%	54%
Пятница, 2 неделя						
	Завтрак					
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
	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	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
	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%
	Средние показатели за Завтрак		20,17	17,78	74,01	538,07
	Средние показатели за Обед		27,67	23,05	101,63	726,33

* с 1 марта замена на консервированный горошек, кабачковую икру, винегрет