



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №76

О.С.Семяшкина

"04" сентября 2025 год

меню МАОУ СОШ №76*

для обучающихся 1-4 х классов 1 неделя.



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №76

О.С.Семяшкина

"04" сентября 2025 год

меню МАОУ СОШ № 76

для обучающихся 5-11 х классов 1 неделя

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	Понедельник, 1неделя							Понедельник, 1неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30	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	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.	Батон Йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	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.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Пром.	Фрукт (яблоко/банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00	Пром.	Фрукт (банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00
	Итого за завтрак	660,00	16,17	18,46	82,93	566,90		Итого за завтрак	710	17,95	19,39	87,81	602,03
	Обед							Обед					

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,60	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,67
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2020	Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
54-6м-2020	Биточек из говядины	70	12,79	12,23	11,57	206,55	54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56
463 2013 г.	Соус томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80	463 2013 г.	Соус 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	54-35хн-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 пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65	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 Обед	930	31,93	34,76	111,67	887,26
	Итого за день	1450	42,34	45,62	182,15	1313,00		Итого за день	1640	49,87	54,15	199,48	1489,28
			55%	58%	54%	56%				55%	59%	52%	55%
	Вторник, 1неделя							Вторник, 1неделя					
	ЗАВТРАК							ЗАВТРАК					
54-10к-2020	Омлет натуральный	150	12.июл	18	03.мар	225.5	54-10-2020	Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	300,67

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0	6,4	26,8	54-23гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,5	Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Масло сливочное	5	0,03	14,12	0,05	37,5	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,56	88,78	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,56	88,78
	Итого за завтрак	605	17,32)	23,19	53,35	500,18		Итого за завтрак	660	21,58	33,52	52,72	601,15
	Обед							Обед					

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-3з-2020	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,5	14,17
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	1,18	4,28	10,66	88,3	54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38
54-6г-2020	Макароны отварные	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020	Макароны отварные	180	4,32	5,76	43,68	244,2
54-14р-2020	Бифстрогано в из отварной говядины	90	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р-2020	Бифстрогано в из отварной говядины	100	14,22	4,56	6,78	124,78
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	4,6	0,5	29,5	140,6	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
пром.	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65
	Итого за Обед	790	26,25	14,18	111,71	678,75		Итого за Обед	920	29,17	16,74	123,34	759,68
	Итого за день	1395	43,57	38,09	165,06	1178,93		Итого за день	1580	50,75	50,26	176,06	1360,83
			57%	48%	49%	50%				56%	56%	196%	1512%
	Среда, 1 неделя							Среда, 1 неделя					
	Завтрак							Завтрак					

54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,27	6,63	26,4	185,87
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97	54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,1	30	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,1	30
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,923	0,45	17,78	87,98	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,93	0,45	17,78	87,98
пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,5	пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,8
пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75	пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75
	Итого за завтрак	505	22,24	17,8	70,33	532,85		Итого за завтрак	555	23,31	19,01	75,16	567,62
	Обед							Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	1	10,17	7,17	123,67
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,74	5,4	10,8	95,5	54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	2,18	6,75	13,5	119,38
54-1г-2020	Рис отварной	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020	Рис отварной	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1м-2020	Котлета рыбная любительская	90	13,5	13,95	2,14	188,44	54-1м-2020	Котлета рыбная любительская	100	15	15,5	2,38	209,38
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,58	3,3	1,32	37,22	54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83
54-213н-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8

пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65
	Итого за Обед	780	26,68	34,44	92,78	786,91		Итого за Обед	920	30,39	44,04	105,81	939,17
	Итого за день	1285	48,92	52,23	163,11	1319,76		Итого за день	1475	53,7	63,05	180,97	1506,79
			64%	66%	49%	56%				60%	69%	47%	55%
	Четверг 1 неделя							Четверг, 1 неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-6Г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	23,5	203,5	54-6Г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	13,14	2,34	7,74	102,78	54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,6	2,6	8,6	114,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,5	Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65
Пром.	Масло сливочное	110	0,06	4,18,25	0,09	75	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за завтрак	500	20,71	16,4	74,77	529,68		Итого за завтрак	550	23,56	17,2	85,11	589,65
	Обед							Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	54	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33
54-1сс-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,08	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,6	90,1
54-11Г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11Г-2020	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87
54-25М-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25М-2020	Курица тушеная с морковью	120	16,92	6,84	5,28	151,68

54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,91	0,6	23,7	117,3	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	23,7	117,3
	Итого за Обед	800	26,33)	16,81	89,65	619,78		Итого за Обед	960	31,1	20,98	99,98	718,08
	Итого за день	1300	47,04	33,21	164,42	1149,46		Итого за день	1510	54,66	38,18	185,09	1307,73
			61%	42%	49%	49%				61%	41%	48%	48%
	Пятница 1 неделя							Пятница, 1неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,27	276,93	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,17	11,33	47,83	346,17
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,1	30	54-3г-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	11,85	58,65
	Итого за завтрак	500	19,88	13,67	72,32	492,48		Итого за завтрак	550	22,52	15,93	81,88	561,72
	Обед							Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-3з-2020	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,5	14,17
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронным изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронным изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5

54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85	54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,5
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	23,7	117,3	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	23,7	117,3
	Итого за Обед	790	28,51	22,12)	119,96	795,95		Итого за Обед	920	31,88	25,27	133,45	891,47
	Итого за день	1290	48,39	35,79	192,27	1288,43		Итого за день	1470	54,4	41,2	215,33	1453,19
			63%	45%	57%	55%				60%	45%	56%	53%