



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 76 им. Д.Е. Васильев
О.С. Семяшкина
"21" "Сентября" 2025 год

меню МАОУ СОШ №76
для обучающихся 1-4 х классов 2 неделя



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №76 им. Д.Е. Васильев
О.С. Семяшкина
"21" "Сентября" 2025 год
меню МАОУ СОШ № 76
для обучающихся 5-11 х классов 2 неделя

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Ценность	№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценности
	Завтрак							Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённная	150	6,23	7,65	28,20	206,18	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённная	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	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.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90	Пром.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
	Итого за завтрак	615	17,87	16,34	83,11	551,51		Итого за завтрак	715	22,02	20,92	100,14	677,26
	Обед							Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2020	Огурец в нарезке**	100	0,83	0,17	2,50	14,17
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,20	54-17с-2020	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,10	89,00
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
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	70	12,79	12,23	11,57	206,55	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	54-4соус-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	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 пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
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	800	25,53	27,10	94,18	722,33		Итого за Обед	940	30,51	32,63	104,47	832,69
	Итого за день	1415	43,40	43,44	177,29	1273,84		Итого за день	1655	52,53	53,55	204,61	1509,95
			56%	55%	53%	54%				58%	58%	53%	56%
	Вторник, 2неделя							Вторник, 2неделя					
	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	4,80	4,00	0,30	56,60	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	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
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.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50	Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Итого за завтрак	500	19,30	22,43	69,80	560,13		Итого за завтрак	550	21,94	24,17	77,59	617,67
	Обед							Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-8з-2020	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33

157-215-2020	Уха рыбацкая с горбушей	200	6,09	2,96	9,67	89,47	54-15с-2020	Уха рыбацкая с горбушей	250	7,61	3,70	12,09	111,84
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	54-6г-2020	Рис отварной	200	4,93	6,40	48,67	217,33
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	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	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	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	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 Обед	960	37,68	17,91	131,02	836,43
	Итого за день	1305	50,94	36,79	183,82	1272,55		Итого за день	1305	59,62	42,08	208,61	1454,10
			66%	47%	55%	54%				66%	46%	54%	53%
	Среда, 2 неделя							Среда, 2 неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19,80	7,13	14,47	200,80	54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,71	301,20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	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 пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Сгущенное молоко	50	3,95	4,35	27,20	160,50	Пром.	Сгущенное молоко	50	3,95	4,35	27,20	160,50
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78	Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
	Итого за завтрак	580	27,04	13,07	83,78	559,38		Итого за завтрак	630	36,99	16,16	89,34	648,13
	Обед							Обед					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	60	1,60	6,10	6,20	85,70	54-7	Салат из белокачанной капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,33
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
54-24м-2020	Шницель из курицы	60	11,44	2,56	8,00	101,20	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	54-4соус-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	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 пшеничный	60	4,60	0,50	129,50	140,60
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	25,78	24,85	100,45	729,64		Итого за Обед	940	33,69	32,52	215,85	891,92
	Итого за день	1370	52,82	37,92	184,23	1289,02		Итого за день	1570	70,68	48,68	205,19	1540,05
			69%	48%	55%	55%				79%	53%	54%	57%
	Четверг 2 неделя							Четверг 2 неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	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	54-5м-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	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 ржано-пшеничный	25	1,63	0,25	9,88	48,88
Пром.	Батон йодированный	45	3,47	1,22	24,21	123,75	Пром.	Батон йодированный	45	3,40	0,40	22,10	105,50

Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00	Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Итого за завтрак	500	22,00	17,91	69,80	531,80		Итого за завтрак	550	22,99	18,82	74,29	560,02
	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
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,70	4,26	9,68	90,24	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	90	15,19	14,74	3,60	208,80	54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4,00	232,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	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	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 пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20
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	760	30,64	29,20	88,53	747,09		Итого за Обед	890	34,79	35,23	99,73	864,66
	Итого за день	1260	52,63	47,10	158,33	1278,89		Итого за день	1440	57,78	54,05	174,02	1424,67
			68%	60%	47%	54%				64%	59%	45%	52%
	Пятница, 2неделя							Пятница, 2неделя					
	Завтрак							Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-5м-2020	Котлета из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04	54-5м-2020	Котлета из говядины	70	12,79	12,21	11,57	206,56

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
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00	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 пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
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
	Итого за завтрак	510	19,16	17,84	79,95	555,74		Итого за завтрак	550	21,73	20,53	88,90	625,96
	Обед							Обед					
54-11з-2020	Салат изморкови с яблоком*	60	0,60	6,10	4,30	74,20	54-11з-2020	Салат изморкови с яблоком*	100	1,00	10,17	7,17	123,67
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
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020	Макаронь отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16
54-23м-2020	Биточек из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97	54-23м-2020	Биточек из курицы	80	15,36	3,41	10,77	134,83
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	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	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 пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
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 Обед	за	760	29,16	20,27	105,79	724,36		Итого Обед	за	890	33,42	26,03	119,50	847,90
	Итого день	за	1270	48,32	38,11	185,73	1280,10		Итого день	за	1440	55,15	46,56	208,40	1473,86
				63%	48%	55%	54%					61%	51%	54%	54%