



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Вознесенской СОШ
 Л. Чекмарева
 В.В. Капля

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 Вознесенская средняя общеобразовательная школа имени Л.Чекмарёва.

МЕНЮ

Школьной столовой

(для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов от 7 лет до 11 лет)
 На период с "13" марта по "17" марта 2023г

Наименование блюда	Масса порции, г	Цена руб.коп	номер рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность вещества, г		
					белки	жиры	углеводы

завтрак
13.03.2023г
понедельник

сыр твердых сортов в нарезке	10	5,2	54/1з	107,5	7	8,9	0
каша вязкая молочная кукурузная	150	13,48	54/2к	215,8	5,4	6,9	33
яйцо варёное	40	8,5	54/6о	56,6	4,8	4	0,3
чай с сахаром	200	1,3	54/45гн	21,4	0,1	0	5,2
хлеб пшеничный	20	1,04	пром	46,9	1,5	0,2	9,8
банан	150	22,50	пром	141,8	2,3	0,8	31,5
ИТОГО	570	52,02		590	21,1	20,8	79,8

обед
13.03.2023г
понедельник

салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	80	22	54-6з	98	1,8	8,8	2,9
суп макаронными изделиями и картофелем	250	6,78	54-24с	126,1	6	2,7	19,4
рис с овощами	200	17,85	54-26г	223,7	4,3	7,6	34,7
рыба, запечённая с сыром и луком	100	29,34	54-12р	175,2	16,1	11	2,9

компот из кураги	200	13,57	54-2хн	66,9	1	0,1	15,6
хлеб ржаной	20	0,82	пром	34,2	1,3	0,2	6,7
хлеб пшеничный	40	2,46	пром	93,8	3	0,3	19,7
ИТОГО	890	92,82		817,9	33,5	30,7	101,9

завтрак

14.03.2023г

вторник

масло сливочное порциями	10	7,2	53-19а	66,1	0,1	7,3	0,1
сыр твёрдых сортов в нарезке	20	10,4	54-1з	71,7	4,6	5,9	0
каша вязкая молочная манная	200	13,17	54-27к	174,2	5,3	5,7	25,3
хлеб пшеничный	30	1,23	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
чай с яблоком и сахаром	200	6,06	54-46гн	31,7	0,2	0,1	7,5
ИТОГО	460	38,06		414	12,5	19,2	47,7

Обед

14.03.2023г

вторник

салат из белокочанной капусты с морковью	100	6,67	54-9з	135,9	1,6	10,1	9,6
суп из овощей	250	10,67	54-26с	89	1,8	4,6	10,1
картофельное пюре	200	17,69	54-11г	185,8	4,1	7,1	26,4
капуста тушёная с мясом птицы	100	14,83	54-27м	91,5	8,4	4,1	5,2
сок абрикосовый	200	12	пром	105,6	1	0	25,4
хлеб ржаной	30	2,46	пром	51,2	2	0,4	10
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	930	66,92		776,2	22,7	26,7	111,3

Завтрак

15.03.2023г

среда

сыр твёрдых сортов в нарезке	30	15,6	54-1з	107,5	7	8,9	0
каша жидкая молочная рисовая	200	15,54	54-26к	184,5	5,3	5,4	28,7
какао с молоком	200	16	54-21гн	100,4	4,7	3,5	12,5
хлеб ржаной	20	1,64	пром	34,2	1,3	0,2	6,7
йогурт	100	38	пром	62	4,5	2	6,5
хлеб пшеничный	50	4,1	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	600	90,88		605,8	26,6	20,4	79

Обед
15.03.2023г

		среда					
огурец в нарезке	80	20	54/2з	11,3	0,6	0,1	2
суп из овощей с фрикадельками мясными	200	19,64	54-5с	144,9	8,6	6,1	13,9
каша гречневая рассыпчатая	150	15,54	54-4г	233,7	8,2	6,3	35,9
тефтели "натуральные" мясные	65	21,72	п/ф	109,1	8	6,5	4,7
соус красный основной	30	4,25	54-3соус	21,2	1	0,7	2,7
хлеб ржаном	50	4,1	пром	85,4	3,3	0,6	16,7
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
компот из сухофруктов	200	8,42	54-1хн	81	0,5	0	19,8
ИТОГО	825	96,27		803,8	34	20,7	120,3

завтрак

16.03.2023г

четверг

сыр твердых сортов в нарезке	30	15,6	54/1з	107,5	7	8,9	0
омлет с зеленым горошком	200	35,64	54/2к	204,7	12,9	14,2	6,4
чай с лимоном и сахаром	200	5,78	54-3гн	27,9	0,2	0,1	6,6
хлеб ржаной	30	2,46	пром	51,2	2	0,4	10
груша	200	44	пром	91	0,8	0,6	20,6
хлеб пшеничный	40	2,08	пром	93,8	3	0,3	19,7
ИТОГО	700	105,56		576,1	25,9	24,5	63,3

обед

16.03.2023г

четверг

помидор в нарезке	100	22,6	54-3а	21,4	1,1	0,2	3,8
суп картофельный с клецками	250	10,66	54-6с	117	5,8	4,1	14,2
рагу из птицы	200	27,1	54-22м	271,7	26,2	8,8	21,9
кисель из вишни	200	16,21	54-22хн	52,9	0,2	0	12,9
хлеб ржаной	50	4,1	пром	85,4	3,3	0,6	16,7
хлеб пшеничный	80	4,16	пром	187,5	6,1	0,6	39,4
ИТОГО	880	84,83		735,9	42,7	14,3	108,9

Завтрак

17.03.2023г

пятница

