

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Вознесенской СОШ
 имени 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 "20" марта по "24" марта 2023г

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

20.03.2023г

понедельник

сырники	200	67,14	54/6г	391,5	39,3	11,5	32,8
чай с сахаром	200	1,3	54-2гн	26,8	0,2	0	6,4
хлеб пшеничный	20	1,56	пром	46,9	1,5	0,2	9,8
банан	150	22,5	пром	141,8	2,3	0,8	31,5
ИТОГО	570	92,5		607	43,3	12,5	80,5

обед

20.03.2023г

понедельник

салат из свежих помидоров и огурцов	80	6,52	54-5в	49,90	0,8	4,1	2,5
борщ с капустой и картофелем	250	6,26	54-22с	97,9	5,4	4,3	9,3
запеканка картофельная с говядиной	200	34,76	54-13м	409	23,6	23,2	26,5
компот из смеси сухофруктов	200	8,42	54-1мс	81	0,5	0	19,8
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	810	61,02		805,8	36,1	32,4	92,7

**Завтрак
21.03.2023г
вторник**

сыр твёрдых сортов в нарезке	30	15,6	54-1з	107,5	7	8,9	0
масло сливочное (порциями)	10	7,2	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
суп молочный с макаронами изделиями	250	15,41	54-19к	167,8	6,9	5,7	22,3
какао с молоком	200	16	54-21гн	100,4	4,7	3,5	12,5
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	540	56,81		559	22,5	25,8	59,5

**Обед
21.03.2023г
вторник**

салат из белокочанной капусты с помидором	60	7,37	54-6в	73,5	1,44	6,6	2,1
щи из свежей капусты со сметаной	200	7,72	54-1с	92,2	4,7	5,6	5,7
макароны отварные с овощами	150	21	54-11г	180,7	4,7	6,2	26,5
гуляш из говядины	100	32,89	54-2м	232,1	17	16,5	3,9
кисель из брусники	200	16,28	пром	60,7	0,1	0,1	14,8
хлеб пшеничный	20	1,64	пром	46,9	1,5	0,2	9,8
хлеб ржаной	20	1,64	пром	34,2	1,3	0,2	6,7
сырок творожный	30	25	пром	95,2	2,7	6,9	5,6
ИТОГО	780	113,54		815,5	33,44	42,3	75,1

**Завтрак
22.03.2023г
среда**

сыр твёрдых сортов в нарезке	10	6	54-1з	71,7	4,6	5,9	0
каша жидкая молочная пшеничная	200	17,37	54-24к	274,9	8,3	10,1	37,6
кофейный напиток с молоком	200	14,34	54-23гн	86	3,9	2,9	11,2
хлеб ржаной	50	4,1	пром	85,4	3,3	0,6	16,7
хлеб пшеничный	20	1,64	пром	46,9	1,5	0,2	9,8
ИТОГО	480	43,45		564,9	21,6	19,7	75,3

**Обед
22.03.2023г
среда**

борщ с фасолью	200	17,6	54-19с	107,5	3,1	5,1	12,3
картофельное пюре	150	13,27	54-11г	139,4	3,1	5,3	19,8
рыба тушёная в томате с овощами	100	32,54	54-10р	147,3	13,9	7,4	6,3
компот из свежих яблок	200	9,27	54-32кн	41,6	0,2	0,1	9,9
хлеб пшеничный	20	2,6	пром	46,9	1,5	0,2	9,8
икра из баклажанов. Консервы	50	9,6	пром	73,5	0,9	6,7	2,6
ИТОГО	720	84,88		556,2	22,7	24,8	60,7

23.03.2023г

четверг

сыр твердых сортов в нарезке	30	15,6	54/1з	107,5	7	8,9	0
масло сливочное (порциями)	10	7,2	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
каша жидкая молочная гречневая	200	15,15	54-20к	187,3	7,1	5,8	26,7
чай с сахаром	200	1,3	54-2гн	21,4	0,1	0	5,2
хлеб пшеничный	30	2,46	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
яблоко	200	26	пром	88,8	0,8	0,8	19,6
ИТОГО	670	67,71		541,4	17,4	23	66,4

обед

23.03.2023г

четверг

салат из свежих помидор и огурцов	60	13,83	14-5в	37,5	0,6	3,1	1,8
суп крестьянский с крупой	200	6,48	54-10с	115,6	5,1	5,8	10,8
макароньы отварные	200	17,42	54-1г	262,4	7,1	6,6	43,7
котлета домашняя	75	34	п/ф	131,2	9,7	7,7	5,9
соус белый основной	25	3,11	54-2соус	15,6	0,7	0,9	1,1
хлеб ржаной	50	4,1	пром	85,4	3,3	0,6	16,7
хлеб пшеничный	50	4,1	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
компот из брусники	200	10,51	54-11гн	32,7	0,1	0,1	7,8
ИТОГО	860	93,55		797,6	30,4	25,2	112,4

Завтрак

24.03.2023г

пятница

сыр твердых сортов в нарезке	10	6	54/1з	107,5	7	8,9	0
омлет натуральный	150	36,76	54-1з	225,5	12,7	18	3,2
какао с молоком	200	16,22	54-21гн	100,4	4,7	3,5	12,5
хлеб пшеничный	30	2,46	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
апельсин	200	31	пром	75,6	1,8	0,4	16,2