



Утверждаю:
Директор МБОУ
Вознесенской СОШ
имени Л.Чекмарёва
В.В. Капля
" 09" января 2023г

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 до 11 лет)

На период с "09" января по "14" января 2023г

завтрак

09.01.2023г

понедельник

сыр твердых сортов в нарезке	20	13,22	54/1з	107,5	7	8,9	
масло сливочное (порциями)	10	8,03	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
каша жидкая молочная гречневая	200	14,8	54-20к	187,3	7,1	5,8	26,7
чай с сахаром	200	1,3	54-2гн	21,4	0,2	0	6,4
хлеб пшеничный	30	1,56	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
яблоко	200	28	пром	88,8	0,8	0,8	19,6
ИТОГО	660	66,91		541,4	17,5	23	67,6

обед

09.01.2023г

понедельник

салат из свежих помидор и огурцов	60	4,58	14-5в	37,5	0,6	3,1	1,8
суп крестьянский с крупой	200	6,47	54-10с	115,6	5,1	5,8	10,8
макароньы отварные	200	11,75	54-1г	262,4	7,1	6,6	43,7
котлета домашняя	85	36,3	п/ф	148,7	11	8,7	6,6
соус белый основной	25	4,4	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	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6

компот из брусники	200	14,51	54-11гн	32,7	0,1	0,1	7,8
ИТОГО	870	84,71		815,1	31,7	26,2	113,1

**Завтрак
10.01.2023г**

вторник

сыр твердых сортов в нарезке	30	20,62	54/1з	107,5	7	8,9	0
омлет натуральный	150	22,22	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	1,56	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
апельсин	200	36	пром	75,6	1,8	0,4	16,2
ИТОГО	610	96,62		579,3	28,5	31	46,7

**Обед
10.01.2023г**

вторник

салат из моркови и чернослив	80	8,93	54-9з	75,6	1,2	0,2	17,2
суп гороховый	250	13,57	54-17	138,7	8,2	3,5	18,7
плов из отварной говядины	200	49	54-11г	348,2	15,3	14,7	38,6
чай с лимоном и сахаром	200	6,09	54-4гн	27,9	0,2	0,1	6,6
хлеб ржаной	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
ИТОГО	900	84,29		793	32	19,5	122,4

**Завтрак
11.01.2023г**

среда

масло сливочное (порциями)	10	8,03	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
каша жидкая молочная пшеничная	200	18,25	54-24к	274,9	8,3	10,1	37,6
кофейный напиток с молоком	200	13,5	54-23гн	86	3,9	2,9	11,2
хлеб ржаной	20	1,64	пром	34,2	1,3	0,2	6,7
повидло абрикосовое	20	5,79	пром	77,2	0,1	0	19,2
хлеб пшеничный	30	1,56	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
мандарин	130	20,4	пром	42	1	0,2	9
ИТОГО	610	69,17		650,7	17	20,9	98,6

Обед

11.01.2023г

среда

салат с капусты с овощами	60	7,44	54-10в	83,3	2,8	6,7	2,8
суп фасольевый	250	8,69	54-9с	157,4	8,5	5,7	18
жаркое по домашнему	200	32,19	54-9м	317,9	20,1	18,8	17,2
чай с молоком и сахаром	200	4,42	54-4гн	50,9	1,6	1,1	8,6
хлеб ржаном	50	4,1	пром	17,8	6,6	1,2	33,4
хлеб пшеничный	50	3,4	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	810	60,24		744,5	43,4	33,9	104,6

завтрак

12.01.2023г

четверг

сыр твердых сортов в нарезке	30	19,83	54/1з	107,5	7	8,9	0
каша вязкая молочная кукурузная	150	18,11	54/2к	287,8	7,26	9,18	44,04
яйцо варёное	40	6,4	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	19,5	пром	141,8	2,3	0,8	31,5
ИТОГО	590	59,58		662	22,96	23,08	90,84

обед

12.01.2023г

четверг

салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцом	60	7,64	54-6з	122,6	2,26	11,02	3,59
суп макаронными изделиями и картофелем	250	12,13	54-24с	126,1	6	2,7	19,4
рис с овощами	200	15,32	54-26г	223,7	4,3	7,6	34,7
рыба, запечённая с сыром и луком	100	22,16	54-12р	175,2	16,1	11	2,9
компот из кураги	200	11,44	54-2хн	66,9	1	0,1	15,6
хлеб ржаной	50	4,1	пром	34,2	1,3	0,2	6,7
хлеб пшеничный	50	3,4	пром	93,8	3	0,3	19,7
ИТОГО	910	76,19		842,5	33,96	32,92	102,59

Завтрак

13.01.2023г

пятница

масло сливочное порциями	20	16,06	53-19а	132,2	0,2	14,5	0,3
сыр твёрдых сортов в нарезке	30	19,83	54-1з	287,8	7	8,9	0
каша вязкая молочная манная	200	12,67	54-27к	174,2	5,3	5,7	25,3
хлеб пшеничный	30	1,56	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
чай с яблоком и сахаром	200	3,11	54-46гн	31,7	0,2	0,1	7,5
апельсин	200	36	пром	75,6	1,8	0,4	16,2
ИТОГО	680	89,23		771,8	16,8	29,8	64,1

Обед

13.01.2023г

пятница

салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	100	8,24	54-9з	120,9	1,4	10,1	6
суп из овощей	250	15,02	54-17с	89,1	1,75	4,64	10,1
картофельное пюре	200	18,61	54-11г	185,8	4,1	7,1	26,4
капуста тушёная с мясом птицы	100	20,21	54-27м	91,5	8,4	4,1	5,2
сок абрикосовый	200	13,2	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	80,34		761,3	22,45	26,74	107,7

Завтрак

14.01.2023г

суббота

сыр твёрдых сортов в нарезке	30	19,83	54-1з	287,8	7	8,9	0
каша жидкая молочная рисовая	200	14,47	54-25.1к	184,5	5,28	5,42	28,66
какао с молоком	200	14,86	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	26	пром	62	4,5	2	6,5
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	600	79,4		786,1	26,58	20,42	78,96

Обед

14.01.2023г

суббота

огурец в нарезке	80	8	54/2з	11,3	0,6	0,1	2
суп из овощей с фрикадельками мясными	200	28	54-5с	144,9	8,6	6,1	13,9
каша гречневая рассыпчатая	150	19,74	54-4г	311,6	10,97	8,45	47,91
тефтели "натуральные" мясные	65	25,65	п/ф	109,1	8	6,5	4,7
соус красный основной	30	7,81	54-3соус	21,2	1	0,7	2,7
хлеб ржаном	20	1,64	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	7	54-1хн	81	0,5	0	19,8
ИТОГО	795	100,44		881,7	36,77	22,85	132,31
ИТОГО в среднем	1494,17	157,85	0,00	1471,57	54,94	51,72	188,25

школы:



/ Антипёнок Л.И./