



Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Вознесенской СОШ  
 имени Л.Чекмарёва  
 В.В. Капля

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

Школьной столовой

( для детей платной категории )

На период с "13" марта по "18" марта 2023г

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Цена блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность	
			руб,	коп	г	ккал	г	г	г	г		

Завтрак

13.03.2023г

понедельник

54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	200			54		23,6		23,2		26,5	408,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200			5,78		0,2		0,1		6,6	27,9
Пром.	Апельсин	230			32,2		2,1		0,5		18,6	86,9
Пром.	Хлеб ржаной	20			1,64		1,3		0,2		6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>			<b>93,62</b>		<b>27,2</b>		<b>24</b>		<b>58,4</b>	<b>557,6</b>

Завтрак

14.03.2023г

вторник

54-5з152	Салат из свежих помидоров и огурцов	100			21,39		1		5,1		3,1	62,4
54-11м249	Плов из отварной говядины	200			63		15,3		14,7		38,6	348,2
54-2гн	Чай с сахаром	200			1,30		26,8		0,2		0	6,4
Пром.	Хлеб ржаной	50			4,10		3,3		0,6		16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50			4,10		3,8		0,4		24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>			<b>93,89</b>		<b>50,2</b>		<b>21</b>		<b>83</b>	<b>619,6</b>

## Завтрак

15.03.2023г

среда

54-9м	Жаркое по-домашнему	200	53	20,1	18,8	17,2	317,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	6,85	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,1	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,1	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Мандарин	100	15	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>83,05</b>	<b>29,6</b>	<b>21,1</b>	<b>74,6</b>	<b>606,4</b>

## Завтрак

16.03.2023г

четверг

54-11г	Картофельное пюре	200	17,69	4,1	7,1	26,4	185,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	14,83	8,4	4,1	5,2	91,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	11,58	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	34	2,79	2,2	0,4	11,4	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>624</b>	<b>50,17</b>	<b>18,3</b>	<b>12,1</b>	<b>77,8</b>	<b>494,6</b>

## Завтрак

17.03.2023г

пятница

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	12,53	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	100	49,8	17	16,5	3,9	232,1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	8,06	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>72,03</b>	<b>23,1</b>	<b>22,1</b>	<b>51,7</b>	<b>497,8</b>

## Завтрак

18.03.2023г

суббота

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	6	7	8,9	0	107,5
54-13к	Каша вязкая молочная пшениная	200	15,03	6,1	6,9	29	202,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	8,42	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,74	5,3	0,6	34,4	164,1

Пром.		100	15	0,8	0,2	7,5	35
	Мандарин						
	Итого за Завтрак	580	50,19	19,7	16,6	90,7	590,3
	ИТОГО В СРЕДНЕМ	595,67	73,83	28,02	19,48	72,70	561,05

*Результат*

АНТИПЁНОК Р.Ю

СОСТАВИЛ ЗАВ.СТОЛОВОЙ