



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Вознесенской СОШ
 Л. В. Каплин
 21 октября 2022г

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

МЕНЮ

Школьной столовой

(для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов от 7 до 11 лет)
 На период с "17" октября по "21" октября 2022г

| Наименование блюда | Масса порции, г | цена блюда (руб. коп) | номер рецептуры | Энергетическая ценность, ккал | Пищевая ценность вещества, г | |
|------------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------------------|------------------------------|-----------|
| | | | | | белки | жиры |
| сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 20,62 | 54/13 | 107,5 | 7 | 8,9 |
| омлет натуральный | 150 | 29,22 | 54-13 | 225,5 | 12,7 | 18 |
| какао с молоком | 200 | 16,22 | 54-21гн | 100,4 | 4,7 | 3,5 |
| хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | пром | 70,3 | 2,3 | 0,2 |
| апельсин | 200 | 26,4 | пром | 75,6 | 1,8 | 0,4 |
| ИТОГО | 610 | 94,02 | | 579,3 | 28,5 | 31 |

Завтрак
 17.10.2022г
 понедельник

| | | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|---------|--------------|-------------|-----------|-------------|
| сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 20,62 | 54/13 | 107,5 | 7 | 8,9 | 0 |
| омлет натуральный | 150 | 29,22 | 54-13 | 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 | 26,4 | пром | 75,6 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
| ИТОГО | 610 | 94,02 | | 579,3 | 28,5 | 31 | 46,7 |

Обед
 17.10.2022г
 понедельник

| | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|-----|------|
| 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 | 49,5 | 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 | 830 | 84,79 | | 793 | 32 | 19,5 | 122,4 |

Завтрак

18.10.2022г

вторник

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|--------------|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| масло сливочное (порциями) | 10 | 8,03 | 53-19 | 66,1 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |
| каша жидкая молочная пшеничная | 200 | 13,69 | 54-24к | 208,3 | 6,9 | 5,8 | 32,1 |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 15,55 | 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 | 3,86 | пром | 51,4 | 0,1 | 0 | 12,8 |
| хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | пром | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 |
| мандарин | 120 | 20,4 | пром | 42 | 1 | 0,2 | 9 |
| ИТОГО | 610 | 64,73 | | 558,3 | 15,6 | 16,6 | 86,7 |

Обед

18.10.2022г

вторник

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------|--------------|-----------|-------------|-------------|
| салат с капусты с овощами | 60 | 4,52 | 54-10в | 50 | 1,7 | 4 | 1,7 |
| суп фасолевый | 250 | 13,19 | 54-9с | 157,4 | 8,5 | 5,7 | 18 |
| жаркое по домашнему | 200 | 41 | 54-9м | 317,9 | 20,1 | 18,8 | 17,2 |
| чай с молоком и сахаром | 200 | 6,98 | 54-4гн | 50,9 | 1,6 | 1,1 | 8,6 |
| 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 |
| ИТОГО | 810 | 72,39 | | 778,8 | 39 | 30,6 | 86,8 |

завтрак

19.10.2022г

среда

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-------|---------|-------|-----|-----|-----|
| сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 20,62 | 54/1з | 107,5 | 7 | 8,9 | 0 |
| каша вязкая молочная кукурузная | 150 | 14,42 | 54/2к | 215,8 | 5,4 | 6,9 | 33 |
| яйцо варёное | 40 | 7 | 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 | 12,9 | пром | 141,8 | 2,3 | 0,8 | 31,5 |
| ИТОГО | 590 | 57,28 | | 590 | 21,1 | 20,8 | 79,8 |

обед
19.10.2022г
среда

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом | 80 | 6,07 | 54-63 | 98 | 1,8 | 8,8 | 2,9 |
| суп макаронными изделиями и картофелем | 250 | 6,93 | 54-24с | 126,1 | 6 | 2,7 | 19,4 |
| рис с овощами | 200 | 20,16 | 54-26г | 223,7 | 4,3 | 7,6 | 34,7 |
| рыба запечённая с сыром и луком | 100 | 32,4 | 54-12р | 175,2 | 16,1 | 11 | 2,9 |
| компот из кураги | 200 | 14,87 | 54-2ХН | 66,9 | 1 | 0,1 | 15,6 |
| хлеб ржаной | 40 | 3,28 | пром | 68,3 | 2,6 | 0,5 | 13,4 |
| хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | пром | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 |
| ИТОГО | 900 | 85,27 | | 828,5 | 34,1 | 30,9 | 103,7 |

Завтрак
20.10.2022г
четверг

| | | | | | | | |
|------------------------------|------------|-------------|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| масло сливочное порциями | 10 | 8,03 | 53-19а | 132,2 | 0,2 | 14,5 | 0,3 |
| сыр твёрдых сортов в нарезке | 30 | 20,62 | 54-1з | 107,5 | 7 | 8,9 | 0 |
| каша вязкая молочная манная | 200 | 13,84 | 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 | 6,25 | 54-46гн | 31,7 | 0,2 | 0,1 | 7,5 |
| апельсин | 200 | 26,4 | пром | 75,6 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
| ИТОГО | 670 | 76,7 | | 591,5 | 16,8 | 29,8 | 64,1 |

Обед
20.10.2022г
четверг

| | | | | | | | |
|--|-----|-------|--------|-------|-----|------|------|
| салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком | 100 | 8,31 | 54-9з | 120,9 | 1,4 | 10,1 | 6 |
| суп из овощей | 250 | 15,86 | 54-26с | 89 | 1,8 | 4,6 | 10,1 |
| картофельное пюре | 200 | 18,48 | 54-11г | 185,8 | 4,1 | 7,1 | 26,4 |
| капуста тушёная с мясом птицы | 100 | 17,15 | 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 | 78,06 | | 761,2 | 22,5 | 26,7 | 107,7 |

Завтрак

21.10.2022г

пятница

| | | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|---------|--------------|-------------|-----------|-------------|
| сыр твёрдых сортов в нарезке | 30 | 13,75 | 54-13 | 107,5 | 7 | 8,9 | 0 |
| каша-жидкая молочная рисовая | 200 | 15,48 | 54-26к | 167,2 | 4,6 | 5,8 | 24,3 |
| какао с-молоком- | 200 | 16,22 | 54-24гн | 100,4 | 4,7 | 3,5 | 12,5 |
| хлеб ржаной | 30 | 2,46 | пром | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 |
| йогурт | 100 | 26 | пром | 62 | 4,5 | 2 | 6,5 |
| хлеб пшеничный | 40 | 2,08 | пром | 117,2 | 3,8 | 0,4 | 24,6 |
| ИТОГО | 600 | 75,99 | | 605,5 | 26,6 | 21 | 77,9 |

Обед

21.10.2022г

пятница

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| огурец в нарезке | 100 | 6,25 | 54/23 | 14,1 | 0,8 | 0,1 | 2,5 |
| суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 19,64 | 54-5с | 28,6 | 2 | 0,7 | 3,5 |
| каша гречневая рассыпчатая | 200 | 21,93 | 54-4г | 311,6 | 11 | 8,5 | 47,9 |
| тефтели "натуральные" мясные | 65 | 25,05 | п/ф | 109,1 | 8 | 6,5 | 4,7 |
| соус красный основной | 50 | 7,66 | 54-3соус | 35,3 | 1,6 | 1,2 | 4,5 |
| хлеб ржаном | 50 | 4,1 | пром | 85,4 | 3,3 | 0,6 | 16,7 |
| хлеб пшеничный | 70 | 3,64 | пром | 164,1 | 5,3 | 0,6 | 34,4 |
| компот из сухофруктов | 200 | 9,2 | 54-1хн | 81 | 0,5 | 0 | 19,8 |
| ИТОГО | 985 | 97,47 | | 829,2 | 32,5 | 18,2 | 134 |
| итого в среднем | 1507,00 | 157,34 | 0,00 | 1383,06 | 53,74 | 49,02 | 181,96 |

Завхоз школы:

Антипенюк Л.И.