

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 категории ОВЗ от 7-11 лет)

На период с "25" сентября по "29" сентября 2023г

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Цена блюда руб, коп	Энергетическ ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г
-------------	----------------	------------	------------------------	----------------------	------------	-----------	---------------

ЗАВТРАК

25.09.2023г

понедельник

54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	35,23	204,7	12,9	14,2	6,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	6,24	27,9	0,2	0,1	6,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,46	51,2	2	0,4	10
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	93,8	3	0,3	19,7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	470	47,21	377,6	18,1	15	42,7

ОБЕД

54-3з	Помидор в нарезке	50	8,25	21,4	1,1	0,2	3,8
54-6с	Суп картофельный с клёцками	250	10,67	117	5,8	4,1	14,2
54-22м	Рагу из курицы	250	54,28	271,7	26,2	8,8	21,9
54-22хн	Кисель из вишни	200	18,85	52,9	0,2	0	12,9
Пром	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
Пром	Хлеб пшеничный	80	6,56	187,5	6,1	0,6	39,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	880	102,71	735,9	42,7	14,3	108,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	149,92	1113,5	60,8	29,3	151,6

ЗАВТРАК

26.09.2023г

вторник

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	12,21	187,3	7,1	5,8	26,7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	17,47	133,4	3,5	3,4	22,3
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
Пром.	Мандарин	100	15,7	35	0,8	0,2	7,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	49,48	472,9	15,2	9,8	81,1

ОБЕД

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	8,38	67,1	0,7	5,4	4
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	28,37	115,7	7,9	3,8	12,4
54-11г	Картофельное пюре	150	18,21	139,4	3,1	5,3	19,8
54-18м	Печень говяжья по-строгоновски	120	45,36	283,8	20,1	19	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,46	51,2	2	0,4	10
Пром.	Сок яблочный	200	13,2	86,6	1	0,2	20,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	118,44	814,1	37,1	34,3	89,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	167,92	1287	52,3	44,1	170,3

ЗАВТРАК

27.09.2023г

среда

54-4т	Пудинг из творога с яблоком	200	40,23	333,9	30,5	14,4	20,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	6,53	50,9	1,6	1,1	8,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	29,2	93,8	3	0,3	19,7
Пром.	Яблоко	200	3,28	88,8	0,8	8	19,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	79,24	567,4	35,9	23,8	68,4

ОБЕД

54-11з	Салат из моркови и яблок	80	8,96	99	0,7	8,1	5,7
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	13,81	88,3	1,8	4,3	10,7
54-5 г	Каша перловая рассыпчатая	200	12,2	249,5	5,9	7	40,7
П/Ф	Котлета куринная	85	18,36	148,5	10,8	8,5	7,1
54-3 соус	Соус красный основной	25	3,6	17,7	0,8	0,6	2,2
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	9,75	33	0,2	0	8
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,46	117,2	3,8	0,4	24,6

Пром.	Хлеб ржаной	30	4,1	51,2	2	0,4	10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	73,24	804,4	26	29,3	109
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	152,48	1371,8	61,9	53,1	177,4

ЗАВТРАК

28.09.2023г

четверг

54-6т	Сырники	200	50,29	391,5	39,3	11,5	32,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	4,53	26,8	0,2	0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,64	46,9	1,5	0,2	9,8
Пром.	Банан	150	16,5	141,8	2,3	0,8	31,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	72,96	607	43,3	12,5	80,5

ОБЕД

54-5з	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	12,17	49,9	0,8	4,1	2,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	9,76	97,9	5,4	4,3	9,3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	53,29	408,6	23,6	23,2	26,5
54-1х	Компот из смеси сухофруктов	200	9,27	81	0,5	0	19,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,46	51,2	2	0,4	10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	91,05	805,8	36,1	32,4	92,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	164,01	1412,8	79,4	44,9	173,2

ЗАВТРАК

29.09.2023г

пятница

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	7,01	66,1	0,1	7,3	0,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	14,23	167,8	6,9	5,7	22,3
54-21гн	Какао с молоком	200	14,9	100,4	4,7	3,5	12,5
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	40,24	451,5	15,5	16,9	59,5

ОБЕД

54-6з	Салат из белокочанной капуста с помидорами и огурцами	60	7,88	73,5	1,4	6,6	2,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	9,72	92,2	4,7	5,6	5,7
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	20,39	180,7	4,7	6,2	26,5

54-2м	Гуляш из говядины	100	40,66	232,1	17	16,5	3,9
54-21хн	Кисель из брусники	200	17,19	60,7	0,1	0,1	14,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,64	34,2	1,3	0,2	6,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,64	34,2	1,3	0,2	6,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	99,12	707,6	30,5	35,4	66,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	139,36	1159,1	46	52,3	125,9
	ИТОГО В СРЕДНЕМ	1368	154,74	1268,84	60,08	44,74	159,68

Составил : завхоз



Антипёнок Р.Ю