



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

МЕНЮ

Школьной столовой

(для детей катерии ОВЗ от 7-11 лет)

На период с "29" января по "02" февраля 2024г

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

ЗАВТРАК

29.01.2024

понедельник

54-1о	Омлет натуральный	150	48,2	225,5	12,7	18	32
54-21гн	Какао с молоком	200	14,9	100,4	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
Пром.	Апельсин	200	33,6	75,6	1,8	0,4	16,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	99,16	471,8	21,5	22,1	75,5

ОБЕД

54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	11,77	75,7	1,2	0,2	17,2
54-25с	Суп гороховый	250	14,16	138,7	8,2	3,5	18,7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	58,96	348,2	15,3	14,7	38,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	6,24	27,9	0,2	0,1	6,6
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
Пром	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	99,33	793,1	32	19,5	122,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	198,49	1264,9	53,5	41,6	197,9

ЗАВТРАК

30.01.2024

вторник

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	7,01	66,1	0,1	7,3	0,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	17,09	274,9	8,3	10,1	37,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	11,91	86	3,9	2,9	11,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
Пром.	Мандарин	130	20,41	45,5	1	0,3	9,8
Пром.	Повидло абрикосовое	20	3,78	51,4	0,1	0	12,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	62,66	594,2	15,7	20,8	86,3

ОБЕД

54-10з	Салат из капусты с овощами	60	13,75	50	1,7	4	1,7
54-9с	Суп фасолевый	250	10,93	157,4	8,5	5,7	18
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	69,8	317,98	20,1	18,8	17,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	6,53	50,9	1,6	1,1	8,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	109,21	778,88	39	30,6	86,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	171,87	1373,08	54,7	51,4	173,1

ЗАВТРАК

31.01.2024

среда

54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	13,43	215,8	5,4	6,9	33
54-6о	Яйцо варёное	40	7	56,6	4,8	4	0,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	4,18	21,4	0,1	0	5,2
Пром.	Банан	150	16,5	141,8	2,3	0,8	31,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,64	46,9	1,5	0,2	9,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	42,75	482,5	14,1	11,9	79,8

ОБЕД

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	14,51	98	1,8	8,8	2,9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,56	121,1	6	2,7	19,4
54-26г	Рис с овощами	200	20,33	223,7	4,3	7,6	34,7
54-12р	Рыба, запечённая с сыром и луком	100	27,56	175,2	16,1	11	2,9

54-2хн	Компот из кураги	200	16,19	66,9	1	0,1	15,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	93,8	3	0,3	19,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,64	34,2	1,3	0,2	6,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	93,07	812,9	33,5	30,7	101,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	135,82	1295,4	47,6	42,6	181,7

ЗАВТРАК

01.02.2024

четверг

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	12,4	174,2	5,3	5,7	25,3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	6,26	31,7	0,2	0,1	7,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
Пром.	Апельсин	200	50	75,6	1,8	0,4	16,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	71,12	351,8	9,6	6,4	63,8

ОБЕД

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	100	9,37	135,9	1,6	10,1	9,6
54-17с	Суп из овощей	250	14,02	89	1,8	4,6	10,1
54-11г	Картофельное пюре	200	24,28	185,8	4,1	7,1	26,4
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	19,97	91,5	8,4	4,1	5,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	14	105,6	1	0	25,4
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	930	88,2	776,2	22,7	26,7	111,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	159,32	1128	32,3	33,1	175,1

ЗАВТРАК

02.02.2024

пятница

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	14,02	184,5	5,3	5,4	28,7
54-21гн	Какао с молоком	200	14,9	100,4	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,64	34,2	1,3	0,2	6,7
Пром.	Йогурт 2,0%	100	27	62	4,5	2	6,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	61,66	498,3	19,6	11,5	79

ОБЕД

54-2з	Огурец в нарезке	80	17	11,3	0,6	0,1	2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	23,33	144,9	8,6	6,1	13,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,2	233,7	8,2	6,3	35,9
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	21,45	109,1	8	6,5	4,7
54-3соус	Соус красный основной	30	4,31	21,2	1	0,7	2,7
54-1хн	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	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	825	94,76	803,8	34	20,7	120,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1395	156,42	1302,1	53,6	32,2	199,3
	ИТОГО В СРЕДНЕМ	1443	164,38	1272,70	48,34	40,18	185,42

Составил : завхоз



Антипёнок Р.Ю