



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 11 и старше)

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

**Завтрак
09.01.2023г**

Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	номер рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность вещества, г		
--------------------	-----------------	------	-----------------	-------------------------------	------------------------------	--	--

**завтрак
09.01.2023г
понедельник**

сыр твердых сортов в нарезке	30	19,83	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	13,1	54-20к	187,3	7,1	5,8	26,7
чай с сахаром	200	1,3	54-2гн	26,8	0,2	0	6,4
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
яблоко	200	28	пром	88,8	0,8	0,8	19,6
ИТОГО	690	72,86		593,7	19	23,2	77,4

**обед
09.01.2023г
понедельник**

салат из свежих помидор и огурцов	100	7,64	14-5в	62,4	1	5,1	3,1
суп крестьянский с крупой	250	8,09	54-10с	144,5	6,4	7,2	13,5
макароны отварные	200	11,75	54-1г	262,4	7,1	6,6	43,7
котлета домашняя	100	32,7	п/ф	131,2	9,7	7,7	5,9
соус белый основной	30	5,29	54-2соус	18,7	0,8	1,1	1,3
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	10,51	54-11гн	32,7	0,1	0,1	7,8
ИТОГО	980	82,68		854,5	32,2	28,8	116,6

**Завтрак
10.01.2023г
вторник**

сыр твердых сортов в нарезке	30	20,62	54/1з	107,5	7	8,9	0
омлет натуральный	200	38,96	54-1з	300,7	16,9	24	4,3
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	230	30,36	пром	86,9	2,1	0,5	18,6
ИТОГО	690	107,72		665,8	33	37,1	50,2

**Обед
10.01.2023г
вторник**

салат из моркови и чернослив	100	11,17	54-9з	94,9	1,6	0,3	21,5
суп гороховый	250	13,57	54-17	138,7	8,2	3,5	18,7
плов из отварной говядины	200	63,5	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	100	8,2	пром	170,8	6,6	1,2	33,4
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	900	105,13		897,7	35,7	20,2	143,4

**Завтрак
11.01.2023г
среда**

масло сливочное (порциями)	10	8,03	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
----------------------------	----	------	-------	------	-----	-----	-----

каша жидкая молочная пшенная	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	30	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	120	20,4	пром	42	1	0,2	9
ИТОГО	610	66,66		584,1	15,6	16,6	93,1

Обед
11.01.2023г
среда

салат с капусты с овощами	100	7,54	54-10в	83,3	2,8	6,7	2,8
суп фасолевый	250	15,69	54-9с	157,4	8,5	5,7	18
жаркое по домашнему	200	61,48	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	100	8,2	пром	170,8	6,6	1,2	33,4
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	900	102,49		897,5	43,4	33,9	104,6

завтрак
12.01.2023г
четверг

сыр твердых сортов в нарезке	30	20,62	54/1з	107,5	7	8,9	
каша вязкая молочная кукурузная	200	19,23	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	200	26,00	пром	141,8	2,3	0,8	31,5
ИТОГО	690	75,19		590	21,1	20,8	79,8

обед
12.01.2023г
четверг

салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцом	100	7,59	54-6з	122,5	2,3	11	3,6
--	-----	------	-------	-------	-----	----	-----

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	2,04	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
ИТОГО	920	87,27		853	34,6	33,1	104,4

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	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	50	3,4	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
чай с яблоком и сахаром	200	6,25	54-46гн	31,7	0,2	0,1	7,5
апельсин	230	41,4	пром	75,6	1,8	0,4	16,2
ИТОГО	730	101,57		638,4	18,3	30	73,9

Обед
13.01.2023г
пятница

салат из белокачанной 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	18,15	54-27м	91,5	8,4	4,1	5,2
сок абрикосовый	200	13,2	пром	105,6	1	0	25,4
хлеб ржаной	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	950	80,7		795,4	23,8	26,9	114,4

Завтрак
14.01.2023г
суббота

сыр твёрдых сортов в нарезке	20	13,75	54-1з	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	54-21гн	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	2,72	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	590	76,63		605,5	26,6	21	77,9

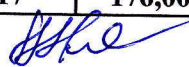
Обед

14.01.2023г

суббота

огурец в нарезке	100	10	54/2з	14,1	0,8	0,1	2,5
суп из овощей с фрикадельками мясными	200	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	22,23	п/ф	109,1	8	6,5	4,7
соус красный основной	50	7,3	54-3соус	35,3	1,6	1,2	4,5
хлеб ржаном	30	4,1	пром	85,4	3,3	0,6	16,7
хлеб пшеничный	40	2,72	пром	164,1	5,3	0,6	34,4
компот из сухофруктов	200	9,2	54-1хн	81	0,5	0	19,8
ИТОГО	885	97,12		829,2	32,5	18,2	134
итого в среднем	1589,17	176,00	0,00	1467,47	55,97	51,63	194,95

завхоз школы:



Антипенюк Л.И.