



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Вознесенской СОШ
 имени М.Чекмарева
 В.В. Капля

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 "20" марта по "25" марта 2023г

Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	номер рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность вещества, г		
					белки	жиры	углеводы

завтрак
 20.03.2023г

понедельник

сырники	200	67,14	54/6г	391,5	39,3	11,5	32,8
чай с сахаром	200	1,3	54-2гн	26,8	0,2	0	6,4
хлеб пшеничный	30	1,56	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
банан	200	30	пром	189	3	1	42
ИТОГО	630	100		677,6	44,8	12,7	96

обед

20.03.2023г

понедельник

салат из свежих помидоров и огурцов	100	6,52	54-5в	62,40	1	5,1	3,1
борщ с капустой и картофелем	250	6,26	54-22с	97,9	5,4	4,3	9,3
запеканка картофельная с говядиной	200	34,76	54-13м	409	23,6	23,2	26,5
компот из смеси сухофруктов	200	8,42	54-1мс	81	0,5	0	19,8
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	66,76		937,9	40,9	34,2	116,7

**Завтрак
21.03.2023г
вторник**

сыр твёрдых сортов в нарезке	30	15,6	54-1з	107,5	7	8,9	0
масло сливочное (порциями)	10	7,2	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
суп молочный с макаронами изделиями	250	15,41	54-19к	167,8	6,9	5,7	22,3
какао с молоком	200	16	54-21гн	100,4	4,7	3,5	12,5
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	140,6	4,6	0,5	29,5
ИТОГО	540	56,81		582,4	23,3	25,9	64,4

**Обед
21.03.2023г
вторник**

салат из белокочанной капусты с помидором	100	8,56	54-6в	122,5	2,3	11	3,6
щи из свежей капусты со сметаной	250	7,72	54-1с	115,3	5,8	7	7,1
макароны отварные с овощами	200	21	54-11г	241	6,3	8,3	35,4
гуляш из говядины	80	32,89	54-2м	185,7	13,6	13,2	3,1
кисель из брусники	200	20,02	пром	60,7	0,1	0,1	14,8
хлеб пшеничный	30	1,56	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
хлеб ржаной	30	2,46	пром	51,2	2	0,4	10
сырок творожный	40	25	пром	127	3,6	9,2	7,4
ИТОГО	930	119,21		973,7	36	49,4	96,2

**Завтрак
22.03.2023г
среда**

сыр твёрдых сортов в нарезке	20	10,4	54-1з	71,7	4,6	5,9	0
каша жидкая молочная пшеничная	200	17,37	54-24к	274,9	8,3	10,1	37,6
кофейный напиток с молоком	200	14,34	54-23гн	86	3,9	2,9	11,2
хлеб ржаной	50	4,1	пром	85,4	3,3	0,6	16,7
хлеб пшеничный	80	4,16	пром	187,5	6,1	0,6	39,4
ИТОГО	550	50,37		705,5	26,2	20,1	104,9

**Обед
22.03.2023г**

				среда			
борщ с фасолью	250	18,12	54-19с	134,4	3,9	6,4	15,4
картофельное пюре	200	17,69	54-11г	185,8	4,1	7,1	26,4
рыба тушёная в томате с овощами	100	32,54	54-10р	191,9	16,3	11,3	6,3
компот из свежих яблок	200	9,27	54-32кн	41,6	0,2	0,1	9,9
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
икра из баклажанов. Консервы	60	9,6	пром	88,1	1	8	3,1
ИТОГО	910	93,92		844,4	32,6	33,9	102,4

23.03.2023г

				четверг			
сыр твердых сортов в нарезке	30	15,6	54/1з	107,5	7	8,9	0
масло сливочное (порциями)	10	7,2	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
каша жидкая молочная гречневая	200	15,15	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	26	пром	88,8	0,8	0,8	19,6
ИТОГО	690	67,85		593,7	19	23,2	77,4

обед

23.03.2023г

				четверг			
салат из свежих помидор и огурцов	100	21,39	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
макаронны отварные	200	17,42	54-1г	262,4	7,1	6,6	43,7
котлета домашняя	75	34	п/ф	131,2	9,7	7,7	5,9
соус белый основной	30	3,73	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	4,1	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	955	103,34		854,5	32,2	28,8	116,6

Завтрак

24.03.2023г

				пятница			
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	2,46	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
апельсин	230	35,65	пром	86,9	2,1	0,5	18,6
ИТОГО	690	113,91		665,8	33	37,1	50,2

Обед
24.03.2023г

пятница

салат из моркови и чернослив	100	10,58	54-9з	94,9	1,6	0,3	21,5
суп гороховый	250	12,34	54-17	138,7	8,2	3,5	18,7
плов из отварной говядины	200	63,7	54-11г	348,2	15,3	14,7	38,6
чай с лимоном и сахаром	200	5,78	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	4,1	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	900	104,7		897,7	35,7	20,2	143,4

Завтрак
25.03.2023г

суббота

масло сливочное (порциями)	10	7,2	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
каша жидкая молочная пшенная	200	13,85	54-24к	208,3	6,9	5,8	32,1
кофейный напиток с молоком	200	14,34	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	5,82	пром	77,2	0,1	0	19,2
хлеб пшеничный	30	1,56	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
мандарин	120	18	пром	42	1	0,2	9
ИТОГО	610	62,41		584,1	15,6	16,6	93,1

Обед

Обед

25.03.2023г

суббота

салат с капусты с овощами	100	17,54	54-10в	83,3	2,8	6,7	2,8
суп фасольный	250	8,42	54-9с	157,4	8,5	5,7	18
жаркое по домашнему	200	71,61	54-9м	317,9	20,1	18,8	17,2
чай с молоком и сахаром	200	6,85	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	4,1	пром	117,2	3,8	0,4	24,6

ИТОГО	900	116,72		897,5	43,4	33,9	104,6
Всего в среднем	1534,17	176,00	0	1535,8	63,78	56	194,32

ВХОЗ школы:

Л.И. Антипенко Антипенко Л.И.