



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 12-18лет)

На период с "04" марта по "09" марта 2024г

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

ЗАВТРАК

04.03.2024

понедельник

54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	22,79	337,8	10,2	11,6	48,3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	14,13	65,4	0,6	0,2	15,1
Пром.	Повидло яблочное	20	2,46	52,3	0,1	0	13
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	117,2	3,8	0,4	24,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	4,1	51,2	2	0,4	10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	47,48	623,9	16,7	12,6	111

ОБЕД

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	6,13	85,8	1,5	6,1	6,2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перлова)	250	8,88	144,5	6,4	7,2	13,5
54-1г	Макароньы отварные	150	14,05	196,8	5,3	4,9	32,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	24,7	109,1	8	6,5	4,7
54-3соус	Соус красный основной	30	5,05	21,2	1	0,7	2,7
54-9хн	Компот из облепихи	200	12,17	39	0,2	1	7,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
Пром.	Банан	150	16,6	141,8	2,3	0,8	31,5

	ИТОГО ЗА ОБЕД	955	91,68	823,6	28	27,8	115,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	139,16	1447,5	44,7	40,4	226,5

ЗАВТРАК

05.03.2024

вторник

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	8,5	66,1	0,1	7,3	0,1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	16,54	234,2	8,9	7,2	33,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	12,33	86	3,9	2,9	11,2
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 ЗАВТРАК	560	45,57	588,9	20	18,4	86

ОБЕД

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	7,98	67,1	0,7	5,4	4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	15,65	110,4	2,2	5,3	13,4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	65,32	510,8	29,4	29	33,1
54-2хн	Компот из кураги	200	15,79	66,9	1	0,1	15,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,64	46,9	1,5	0,2	9,8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	28	62,8	5	3,2	3,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	930	138,48	950,3	43,1	43,8	96,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	184,05	1539,2	63,1	62,2	182,1

ЗАВТРАК

06.03.2024

среда

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	18,72	107,5	7	8,9	0
54-18к	Суп молочный с рисом	250	16,51	166,8	6,1	5,6	23
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	21,22	133,4	3,5	3,4	22,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	64,65	610,3	23,7	18,9	86,6

ОБЕД

54-2з	Огурец в нарезке	60	24,75	8,5	0,5	0,1	1,5
54-9с	Суп фасолевый	250	11,45	157,4	8,5	5,7	18

54-9м	Жаркое по-домашнему	250	71,36	397,4	25,1	23,4	21,5
54-11хн	Компот из брусники	200	17,74	32,7	0,1	0,1	7,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,92	102,5	4	0,7	20
Пром.	Сырок творожный	40	25	127	3,6	9,2	7,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,74	164,1	5,3	0,6	34,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	930	160,96	989,6	47,1	39,8	110,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	225,61	1599,9	70,8	58,7	197,2

ЗАВТРАК

07.03.2024

четверг

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	12	107,5	7	8,9	0
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	51,3	204,7	12,9	14,2	6,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	14,13	65,4	0,6	0,2	15,1
Пром.	Хлеб ржаной	80	6,56	136,6	5,3	1	26,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	88,09	631,4	29,6	24,7	72,8

ОБЕД

54-3з	Помидор в нарезке	60	18	12,8	0,7	0,1	2,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	10,83	115,3	5,8	7	7,1
54-6г	Рис отварной	150	19,29	203,5	3,6	4,8	36,4
П/Ф	Котлеты Куриные	80	13,6	139,7	10,2	8	6,7
54-3соус	Соус красный основной	30	5,05	21,2	1	0,7	2,7
54-4бгн	Чай с яблоком и сахаром	200	6,58	31,7	0,2	0,1	7,5
Пром.	Мандарин	100	24	35	0,8	0,2	7,5
Пром.	Хлеб ржаной	100	8,2	170,8	6,6	1,2	33,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1020	109,65	847,2	32,7	22,5	128,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	197,74	1478,6	62,3	47,2	201

ЗАВТРАК

09.03.2024

суббота

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	8,5	66,1	0,1	7,3	0,1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	23,12	341	10,7	14,1	42,9

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	12,33	86	3,9	2,9	11,2
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 ЗАВТРАК	560	52,15	695,7	21,8	25,3	95,5

ОБЕД

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	6,84	74,3	0,5	6,1	4,3
54-17с	Суп из овощей	250	12,34	89	1,8	4,6	10,1
54-11г	Картофельное пюре	200	21,72	185,8	4,1	7,1	26,4
54-3м	Голубцы ленивые	70	27,89	89,8	5,9	5,4	4,5
54-21гн	Какао с молоком	200	16,64	100,4	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
Пром.	Йогурт 2.0%	100	28	62	4,5	2	6,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,92	102,5	4	0,7	20
	ИТОГО ЗА ОБЕД	990	122,446	821	29,3	29,8	108,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	174,596	1516,7	51,1	55,1	204,4
	ИТОГО В СРЕДНЕМ	1525,00	184,23	1516,38	58,40	52,72	202,24

Составил завхоз



Антипёнок Р.Ю