

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Вознесенской СОШ
 имени П.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 12 лет и старше лет)

На период с "29" мая по "03" июня 2023г

Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	номер рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность вещества, г		
					завтрак	белки	жиры
29.05.2023г							
понедельник							
сырники	200	62,84	54/6т	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	2,46	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
банан	200	32	пром	189	3	1	42
ИТОГО	630	98,6		677,6	44,8	12,7	96
обед							
29.05.2023г							
понедельник							
салат из свежих помидоров и огурцов	100	21,87	54-5в	62,40	1	5,1	3,1
борщ с капустой и картофелем	250	6,19	54-22с	97,9	5,4	4,3	9,3
запеканка картофельная с говядиной	200	37,19	54-13м	409	23,6	23,2	26,5
компот из смеси сухофруктов	200	9,07	54-1мс	81	0,5	0	19,8
хлеб ржаной	100	8,21	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	86,63		937,9	40,9	34,2	116,7

Завтрак
30.05.2023г

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	14,42	54-19к	167,8	6,9	5,7	22,3
какао с молоком	200	14,85	54-21гн	100,4	4,7	3,5	12,5
ИТОГО	540	56,17		559	22,5	25,8	59,5

**Обед
30.05.2023г**

вторник

салат из белокочанной капусты с помидором	100	16,34	54-6в	122,5	2,3	11	3,6
щи из свежей капусты со сметаной	250	9,56	54-1с	115,3	5,8	7	7,1
макароны отварные с овощами	200	26,43	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	16,28	пром	60,7	0,1	0,1	14,8
хлеб пшеничный	30	2,46	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
хлеб ржаной	30	2,46	пром	51,2	2	0,4	10
сырок творожный	40	21	пром	127	3,6	9,2	7,4
ИТОГО	930	127,42		973,7	36	49,4	96,2

**Завтрак
31.05.2023г**

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	12,06	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	6,56	пром	187,5	6,1	0,6	39,4
ИТОГО	550	50,49		705,5	26,2	20,1	104,9

**Обед
31.05.2023г**

среда

борщ с фасолью	250	21,24	54-19с	134,4	3,9	6,4	15,4
картофельное пюре	200	17,63	54-11г	185,8	4,1	7,1	26,4
рыба тушёная в томате с овощами	100	26,54	54-10р	147,3	13,9	7,4	6,3
компот из свежих яблок	200	9,27	54-32кн	41,6	0,2	0,1	9,9
хлеб пшеничный	50	4,1	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
икра из баклажанов. Консервы	50	9,6	пром	73,5	0,9	6,7	2,6

хлеб ржаной	50	4,1	пром	85,4	3,3	0,6	16,7
ИТОГО	900	92,48		785,2	30,1	28,7	101,9

01.06.2023г

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	21,4	0,1	0	5,2
хлеб пшеничный	30	2,46	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
яблоко	200	28,8	пром	88,8	0,8	0,8	19,6
ИТОГО	670	70,51		541,4	17,4	23	66,4

обед

01.06.2023г

четверг

салат из свежих помидор и огурцов	100	21,87	54-5з152	62,4	1	5,1	3,1
суп крестьянский с крупой	250	7,81	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	3,11	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	16,35	54-11гн	32,7	0,1	0,1	7,8
ИТОГО	955	108,76		854,5	32,2	28,8	116,6

Завтрак

02.06.2023г

пятница

сыр твердых сортов в нарезке	30	15,6	54/1з	107,5	7	8,9	0
омлет натуральный	200	34,65	54-1з	300,7	16,9	24	4,3
какао с молоком	200	14,85	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	42,09	пром	86,9	2,1	0,5	18,6
ИТОГО	690	109,65		665,8	33	37,1	50,2

Обед

02.06.2023г

пятница

салат из моркови и чернослив	100	10,3	54-9з	94,6	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	48,02	54-11г	348,2	15,3	14,7	38,6
чай с лимоном и сахаром	200	6,04	54-4гн	27,9	0,2	0,1	6,6
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
ИТОГО	850	84,9		812	32,4	19,6	126,7

Завтрак
03.06.2023г
суббота

масло сливочное (порциями)	10	10,3	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
каша жидкая молочная пшеничная	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	20	5,61	пром	51,4	0,1	0	12,8
хлеб пшеничный	30	1,56	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
мандарин	120	25,92	пром	42	1	0,2	9
ИТОГО	610	73,22		558,3	15,6	16,6	86,7

Обед
03.06.2023г
суббота

салат с капусты с овощами	100	17,54	54-10в	83,3	2,8	6,7	2,8
суп фасолевый	250	8,42	54-9с	157,4	8,5	5,7	18
жаркое по домашнему	200	56,17	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	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
ИТОГО	900	97,18		812,1	40,1	33,3	87,9
	1520,83	176,00	0	1480,5	61,87	54,88	184,95

Завхоз школы:



Антипенюк Л.И.