

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Вознесенской СОШ
 имени Л.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 "17" апреля по "22" апреля 2023г

Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	номер рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность вещества, г		
					белки	жиры	углеводы
завтрак							
17.04.2023г							
понедельник							
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							
17.04.2023г							
понедельник							
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
макароны 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
18.04.2023г
вторник**

сыр твердых сортов в нарезке	30	15,6	54/1з	107,5	7	8,9	0
омлет натуральный	200	44,65	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	119,65		665,8	33	37,1	50,2

**Обед
18.04.2023г
вторник**

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	50,42	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	87,3		812	32,4	19,6	126,7

**Завтрак
19.04.2023г
среда**

масло сливочное (порциями)	10	10,3	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	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
Обед
19.04.2023г**

среда

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	56,87	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	97,88		812,1	40,1	33,3	87,9

**завтрак
06.04.2023г**

четверг

сыр твердых сортов в нарезке	10	5,2	54/1з	107,5	7	8,9	0
каша вязкая молочная кукурузная	200	18,08	54/2к	287,8	7,2	9,2	44
яйцо варёное	40	8,5	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	32,00	пром	189	3	1	42
ИТОГО	670	66,12		709,2	23,6	23,3	101,3

**обед
20.04.2023г**

четверг

салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	100	16,34	54-6з	122,5	2,3	11	3,6
суп макаронными изделиями и картофелем	250	6,78	54-24с	126,1	6	2,7	19,4
рис с овощами	200	17,85	54-26г	223,7	4,3	7,6	34,7
рыба, запечённая с сыром и луком	100	29,34	54-12р	175,2	16,1	11	2,9
компот из кураги	200	13,57	54-2хн	66,9	1	0,1	15,6
хлеб ржаной	20	0,82	пром	34,2	1,3	0,2	6,7
хлеб пшеничный	40	2,46	пром	93,8	3	0,3	19,7
ИТОГО	910	87,16		842,4	34	32,9	102,6

**завтрак
21.04.2023г**

пятница

масло сливочное порциями	10	7,2	53-19а	66,1	0,1	7,3	0,1
сыр твёрдых сортов в нарезке	20	10,4	54-1з	71,7	4,6	5,9	0

каша вязкая молочная манная	200	13,17	54-27к	174,2	5,3	5,7	25,3
хлеб пшеничный	30	1,23	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
чай с яблоком и сахаром	200	6,06	54-46гн	31,7	0,2	0,1	7,5
апельсин	230	42,09	пром	86,9	2,1	0,5	18,6
ИТОГО	690	80,15		500,9	14,6	19,7	66,3

Обед
21.04.2023г

пятница

салат из белокачанной капусты с морковью	100	8,09	54-9з	135,9	1,6	10,1	9,6
суп из овощей	250	10,67	54-26с	89	1,8	4,6	10,1
картофельное пюре	200	17,69	54-11г	185,8	4,1	7,1	26,4
капуста тушёная с мясом птицы	100	14,83	54-27м	91,5	8,4	4,1	5,2
сок абрикосовый	200	13,6	пром	105,6	1	0	25,4
хлеб ржаной	30	2,46	пром	51,2	2	0,4	10
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	930	69,94		776,2	22,7	26,7	111,3

Завтрак
22.04.2023г

суббота

сыр твёрдых сортов в нарезке	20	10,4	54-1з	71,7	4,6	5,9	0
каша жидкая молочная рисовая	200	15,54	54-26к	184,5	5,3	5,4	28,7
какао с молоком	200	16	54-21гн	100,4	4,7	3,5	12,5
хлеб ржаной	30	2,46	пром	51,2	2	0,4	10
йогурт	100	38	пром	62	4,5	2	6,5
хлеб пшеничный	40	3,28	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	590	85,68		587	24,9	17,6	82,3

Обед
22.04.2023г

суббота

огурец в нарезке	100	21,87	54/2з	14,1	0,8	0,1	2,5
суп из овощей с фрикадельками мясными	250	19,64	54-5с	28,6	2	0,7	3,5
каша гречневая рассыпчатая	200	20,07	54-4г	311,6	11	8,5	47,9
тефтели "натуральные" мясные	65	24,57	п/ф	109,1	8	6,5	4,7
соус красный основной	50	7,08	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	3,28	пром	164,1	5,3	0,6	34,4
компот из сухофруктов	200	9,07	54-1хн	81	0,5	0	19,8
ИТОГО	935	109,68		829,2	32,5	18,2	134
	1566,67	176,0	0	1049,43	40,48	39,05	134,12

ОЗ школы:

Л.И. Антипёнок Антипёнок Л.И.