



Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Вознесенской СОШ  
 Вознесенская  
 СОШ  
 имени  
 Л. Чекумарёва  
 В.В. Капля  
 "26" сентября 2022г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 Вознесенская средняя общеобразовательная школа имени Л.Чекумарёва.

**МЕНЮ**

Школьной столовой  
 (для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов от 11 и старше лет)  
 На период с "01" сентября по "01" октября 2022г

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

**завтрак**

26.09.2022г						
понеделник						
сырники	200	54/6г	391,5	39,3	11,5	32,8
чай с сахаром	200	54-2гн	26,8	0,2	0	6,4
хлеб пшеничный	30	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
банан	200	пром	189	3	1	42
<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>		<b>677,6</b>	<b>44,8</b>	<b>12,7</b>	<b>96</b>

**обед**

26.09.2022г						
понеделник						
салат из свежих помидоров и огурцов	100	54-5в	62,50	0,97	5,15	3,08
борщ с капустой и картофелем	250	54-22с	97,9	5,4	4,3	9,3
запеканка картофельная с говядиной	200	54-13м	409	23,6	23,2	26,5
компот из смеси сухофруктов	200	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
<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>107,03</b>		<b>938</b>	<b>40,87</b>	<b>34,25</b>	<b>116,68</b>

Завтрак  
27.09.2022г

сыр твёрдых сортов в нарезке	30	19,83	54-13	107,5	7	8,9	0
масло сливочное (порциями)	10	8,03	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
суп молочный с макаронными изделиями	250	15,94	54-19к	167,8	6,9	5,7	22,3
какао с молоком	200	16,22	54-21гн	100,4	4,7	3,5	12,5
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	140,6	4,6	0,5	29,5
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>62,62</b>		<b>582,4</b>	<b>23,3</b>	<b>25,9</b>	<b>64,4</b>

Обед  
27.09.2022г

салат из белокачанной 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	2,5	пром	127	3,6	9,2	7,4
<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>119,21</b>		<b>973,7</b>	<b>36</b>	<b>49,4</b>	<b>96,2</b>

Завтрак  
28.09.2022г

сыр твёрдых сортов в нарезке	20	19,83	54-13	71,7	4,6	5,9	0
каша жидкая молочная пшеничная	200	19,05	54-24к	274,9	8,3	10,1	37,6
кофейный напиток с молоком	200	15,55	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
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>62,69</b>		<b>705,5</b>	<b>26,2</b>	<b>20,1</b>	<b>104,9</b>

**Обед**  
**28.09.2022г**  
среда

борщ с фасолью	250	18,12	54-19с	134,4	3,9	6,4	15,4
картофельное пюре	200	18,48	54-11г	185,8	4,1	7,1	26,4
рыба тушёная в томате с овощами	100	36,55	54-10р	191,9	16,3	11,3	6,3
компот из свежих яблок	200	9,74	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	27	пром	88,1	1	8	3,1
масса творожная	100	31,3	пром	343,8	7,1	23	27,1
<b>ИТОГО</b>	<b>1010</b>	<b>147,89</b>		<b>1188,2</b>	<b>39,7</b>	<b>56,9</b>	<b>129,5</b>

**завтрак**  
**29.09.2022г**  
четверг

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	14,8	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	2,76	пром	88,8	0,8	0,8	19,6
<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>49,32</b>		<b>593,7</b>	<b>19</b>	<b>23,2</b>	<b>77,4</b>

**обед**  
**29.09.2022г**  
четверг

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	42,7	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	14,51	54-11гн	32,7	0,1	0,1	7,8
<b>ИТОГО</b>	<b>980</b>	<b>96,68</b>		<b>854,5</b>	<b>32,2</b>	<b>28,8</b>	<b>116,6</b>

Завтрак  
30.09.2022г

сыр твердых сортов в нарезке	30	19,83	54/13	107,5	7	8,9	0
омлет натуральный	200	39,04	54-13	300,7	16,9	24	4,3
какао с молоком	200	14,86	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
<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>105,65</b>		<b>665,8</b>	<b>33</b>	<b>37,1</b>	<b>50,2</b>

Обед  
30.09.2022г

салат из моркови и чернослив	100	11,18	54-9з	94,9	1,6	0,3	21,5
суп гороховый	250	13,5	54-17	138,7	8,2	3,5	18,7
плов из отварной говядины	200	40,24	54-11г	348,2	15,3	14,7	38,6
чай с лимоном и сахаром	200	2,8	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
<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>78,52</b>		<b>897,7</b>	<b>35,7</b>	<b>20,2</b>	<b>143,4</b>

Завтрак  
01.10.2022г

масло сливочное (порциями)	10	8,03	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
каша жидкая молочная пшеничная	200	18,25	54-24к	274,9	8,3	10,1	37,6
кофейный напиток с молоком	200	13,5	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
<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>69,17</b>		<b>650,7</b>	<b>17</b>	<b>20,9</b>	<b>98,6</b>

**Обед**  
**01.10.2022г**  
**суббота**

салат с капусты с овощами	100	7,44	54-10в	83,3	2,8	6,7	2,8
суп фасолевый	250	8,69	54-9с	157,4	8,5	5,7	18
жаркое по домашнему	200	52,19	54-9м	317,9	20,1	18,8	17,2
чай с молоком и сахаром	200	4,42	54-4гн	50,9	1,6	1,1	8,6
соус красный основной	30	6	54-3соус	21,2	1	0,7	2,7
хлеб ржаном	100	8,2	пром	17,8	6,6	1,2	33,4
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>89,54</b>		<b>765,7</b>	<b>44,4</b>	<b>34,6</b>	<b>107,3</b>
<b>всего в среднем</b>	<b>1560,00</b>	<b>176,41</b>	<b>0,00</b>	<b>1582,25</b>	<b>65,36</b>	<b>60,68</b>	<b>200,20</b>

завхоз ШКОЛЫ:

*И.И.*  
Антипенюк Л.И.