



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Вознесенской СОШ
 имени Л.Чекмарёва
 Л.Чекмарёва
 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 лет и старше)

На период с "06" марта по "10" марта 2023г

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

завтрак 06.03.2023г

понедельник

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 макаронными изделиями	250	15,41	54,19к	167,8	6,9	5,7	22,3
какао смолоком	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

06.03.2023г

понедельник

салат из белокочанной капусты с помид	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

07.03.2023г

вторник

сыр твердых 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

07.03.2023г

вторник

борщ с фасолью	250	18,12	54-19с	134,4	3,9	6,4	15,4
картофельное пюре	200	15	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
масса творожная	100	39		343,8	7,1	23	27,1
ИТОГО	1010	130,23	0	1188,2	39,7	56,9	129,5

завтрак

09.03.2023г

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						
09.03.2023г						
четверг						
салат из свежих помидор и огурцов	100	21,39	62,4	1	5,1	3,1
суп крестьянский с крупной макаронами отварные	250	8,09	144,5	6,4	7,2	13,5
котлета домашняя	200	11,75	262,4	7,1	6,6	43,7
соус белый основной	75	34	131,2	9,7	7,7	5,9
хлеб ржаной	30	3,73	18,7	0,8	1,1	1,3
хлеб пшеничный	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
компот из брусники	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	200	10,51	32,7	0,1	0,1	7,8
ИТОГО	955	97,67	854,5	32,2	28,8	116,6

Завтрак						
10.03.2023г						
пятница						
сыр твердых сортов в нарезке	30	20,62	107,5	7	8,9	0
омлет натуральный	200	38,96	300,7	16,9	24	4,3
какао с молоком	200	16,22	100,4	4,7	3,5	12,5
хлеб пшеничный	30	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
апельсин	230	35,65	86,9	2,1	0,5	18,6
ИТОГО	690	113,91	665,8	33	37,1	50,2

Обед						
10.03.2023г						
пятница						
салат из моркови и чернослив	100	10,58	94,9	1,6	0,3	21,5
суп гороховый	250	12,34	138,7	8,2	3,5	18,7
плов из отварной говядины	200	43,7	348,2	15,3	14,7	38,6
чай с лимоном и сахаром	200	5,78	27,9	0,2	0,1	6,6
хлеб ржаной	100	8,2	170,8	6,6	1,2	33,4
хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	900	84,7	897,7	35,7	20,2	143,4

Завтрак						
11.03.2023г						
суббота						
масло сливочное (порциями)	10	7,2	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	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

11.03.2023г

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	51,71	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	96,82		897,5	43,4	33,9	104,6
Всего в среднем	1555,00	176,00	0,00	1588,62	60,82	62,42	196,06

Завхоз школы :

 Антипёнок Л.И.