



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Вознесенской СОШ
 имени Л.Чекмарёва
 В.В. Капля
 03 октября 2022г

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 и старше)
 На период с "03" октября по "08" октября 2022г

Наименование блюда	Масса порции, г	цена блюдо (руб. коп)	номер рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность вещества, г		
					белки	жиры	углеводы

завтрак
 03.10.2022г
 понедельник

сыр твердых сортов в нарезке	30	20,62	54/1з	107,5	7	8,9	0
масло сливочное (порциями)	10	8,03	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
каша жидкая молочная гречневая	200	15,82	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	27,6	пром	88,8	0,8	0,8	19,6
ИТОГО	690	75,97		593,7	19	23,2	77,4

обед
 03.10.2022г
 понедельник

салат из свежих помидор и огурцов	100	8,15	54-5з	62,4	1	5,1	3,1
-----------------------------------	-----	------	-------	------	---	-----	-----

суп крестьянский с крупой	250	7,98	54-10с	144,5	6,4	7,2	13,5
макаронны отварные	200	18,58	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	4,31	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	17,97	54-11гн	32,7	0,1	0,1	7,8
ИТОГО	955	106,39		854,5	32,2	28,8	116,6

Завтрак
04.10.2022г

сыр твердых сортов в нарезке	30	20,62	54/1з	107,5	7	8,9	0
омлет натуральный	200	38,96	54-1з	300,7	16,9	24	4,3
какао с молоком	200	16,22	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
ИТОГО	690	107,72		665,8	33	37,1	50,2

Обед
04.10.2022г

салат из моркови и чернослив	100	11,17	54-9з	94,9	1,6	0,3	21,5
суп гороховый	250	13,57	54-17	138,7	8,2	3,5	18,7
плов из отварной говядины	200	63,5	54-11г	348,2	15,3	14,7	38,6
чай с лимоном и сахаром	200	6,09	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
ИТОГО	900	105,13		897,7	35,7	20,2	143,4

Завтрак
05.10.2022г

масло сливочное (порциями)	10	8,03	53-19	66,1	0,1	7,3	0,1
каша жидкая молочная пшеница	200	13,69	54-24к	208,3	6,9	5,8	32,1
кофейный напиток с молоком	200	15,55	54-23гн	86	3,9	2,9	11,2
Итого			среды				

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
ИТОГО	610	66,66		584,1	15,6	16,6	93,1

Обед
05.10.2022г

салат с капусты с овощами	100	7,54	54-10в	83,3	2,8	6,7	2,8
суп фасолевый	250	15,69	54-9с	157,4	8,5	5,7	18
жаркое по домашнему	200	82,24	54-9м	317,9	20,1	18,8	17,2
чай с молоком и сахаром	200	6,98	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	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	900	123,25		897,5	43,4	33,9	104,6

завтрак
06.10.2022г

сыр твердых сортов в нарезке	30	20,62	54/1з	107,5	7	8,9	33
каша вязкая молочная кукурузная	200	19,23	54/2к	215,8	5,4	6,9	0,3
яйцо варёное	40	7	54/6о	56,6	4,8	4	5,2
чай с сахаром	200	1,3	54/45гн	21,4	0,1	0	9,8
хлеб пшеничный	20	1,04	пром	46,9	1,5	0,2	31,5
банан	200	17,2	пром	141,8	2,3	0,8	79,8
ИТОГО	690	66,39		590	21,1	20,8	

обед
06.10.2022г

салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	100	7,59	54-6з	122,5	2,3	11	3,6
суп макаронными изделиями и картофелем	250	6,93	54-24с	126,1	6	2,7	19,4
рис с овощами	200	20,16	54-26г	223,7	4,3	7,6	34,7
рыба, запечённая с сыром и луком	100	32,4	54-12р	175,2	16,1	11	2,9

компот из кураги	200	14,87	54-2хн	66,9	1	0,1	15,6
хлеб ржаной	40	3,28	пром	68,3	2,6	0,5	13,4
хлеб пшеничный	30	1,56	пром	70,3	2,3	0,2	14,8
ИТОГО	920	86,79		853	34,6	33,1	104,4

**Завтрак
07.10.2022г**

пятница							
масло сливочное порциями	20	16,06	53-19а	132,2	0,2	14,5	0,3
сыр твёрдых сортов в нарезке	30	20,62	54-1з	107,5	7	8,9	0
каша вязкая молочная манная	200	13,84	54-27к	174,2	5,3	5,7	25,3
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
чай с яблоком и сахаром	200	6,25	54-46гн	31,7	0,2	0,1	7,5
апельсин	230	30,36	пром	75,6	1,8	0,4	16,2
ИТОГО	730	89,73		638,4	18,3	30	73,9

**Обед
07.10.2022г**

пятница							
салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	100	8,31	54-9з	120,9	1,4	10,1	6
суп из овощей	250	15,86	54-26с	89	1,8	4,6	10,1
картофельное пюре	200	18,48	54-11г	185,8	4,1	7,1	26,4
капуста тушёная с мясом птицы	100	18,15	54-27м	91,5	8,4	4,1	5,2
сок абрикосовый	200	13,2	пром	105,6	1	0	25,4
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
ИТОГО	950	80,7		795,4	23,8	26,9	114,4

**Завтрак
08.10.2022г**

суббота							
сыр твёрдых сортов в нарезке	30	13,75	54-1з	107,5	7	8,9	0
каша жидкая молочная рисовая	200	15,48	54-26к	167,2	4,6	5,8	24,3
какао с молоком	200	16,22	54-21гн	100,4	4,7	3,5	12,5
хлеб ржаной	30	2,46	пром	51,2	2	0,4	10

йогурт	100	2,6	пром	62	4,5	2	6,5
хлеб пшеничный	40	2,08	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	600	52,59		605,5	26,6	21	77,9

Обед

08.10.2022г

суббота

огурец в нарезке	100	6,25	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	21,93	54-4г	311,6	11	8,5	47,9
тефтели "натуральные" мясные	65	22,23	п/ф	109,1	8	6,5	4,7
соус красный основной	50	7,66	54-3соус	35,3	1,6	1,2	4,5
хлеб ржаном	50	4,1	пром	85,4	3,3	0,6	16,7
хлеб пшеничный	70	3,64	пром	164,1	5,3	0,6	34,4
компот из сухофруктов	200	9,2	54-1хн	81	0,5	0	19,8
ИТОГО	985	94,65		829,2	32,5	18,2	134
итого в среднем	1603,33	176,00	0	1467,47	55,97	51,63	194,95

Антипенюк Л.И.

завхоз школы: