



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 и старше)
 На период с "13" марта по "18" марта 2023г

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

завтрак

13.03.2023г

понедельник

сыр твердых сортов в нарезке	10	5,2	54/1з	107,5	7	8,9	0
каша вязкая молочная кукурузная	200	17,97	54/2к	215,8	5,4	6,9	33
яйцо варёное	40	8,5	54/60	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	30,00	пром	141,8	2,3	0,8	31,5
ИТОГО	670	64,01		590	21,1	20,8	79,8

обед

13.03.2023г

понедельник

салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	100	24,35	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	32,4	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	40	пром	3,28	68,3	2,6	0,5	13,4
хлеб пшеничный	30	пром	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
ИТОГО	920		100,69	853	34,6	33,1	104,4

завтрак
14.03.2023г

вторник

масло сливочное порциями	10	53-19а	7,2	66,1	0,1	7,3	0,1
сыр твёрдых сортов в нарезке	20	54-1з	10,4	71,7	4,6	5,9	0
каша вязкая молочная манная	200	54-27к	13,17	174,2	5,3	5,7	25,3
хлеб пшеничный	50	пром	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
чай с яблоком и сахаром	200	54-46гн	6,06	31,7	0,2	0,1	7,5
апельсин	230	пром	35,65	75,6	1,8	0,4	16,2
ИТОГО	710		76,58	536,5	15,8	19,8	73,7

Обед

14.03.2023г

вторник

салат из белокачанной капусты с морковью и яблоком	100	54-9з	8,4	120,9	1,4	10,1	6
суп из овощей	250	54-26с	10,67	89	1,8	4,6	10,1
картофельное пюре	200	54-11г	17,69	185,8	4,1	7,1	26,4
капуста тушёная с мясом птицы	100	54-27м	14,83	91,5	8,4	4,1	5,2
сок абрикосовый	200	пром	12	105,6	1	0	25,4
хлеб ржаной	50	пром	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
хлеб пшеничный	50	пром	2,6	117,2	3,8	0,4	24,6
ИТОГО	950		70,29	795,4	23,8	26,9	114,4

Завтрак

15.03.2023г

среда

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

Обед

15.03.2023г

среда

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	20,73	54-4г	311,6	11	8,5	47,9
тефтели "натуральные" мясные	65	21,72	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	50	4,1	пром	85,4	3,3	0,6	16,7
хлеб пшеничный	70	3,28	пром	164,1	5,3	0,6	34,4
компот из сухофруктов	200	8,42	54-1хн	81	0,5	0	19,8
ИТОГО	985	106,84		829,2	32,5	18,2	134

завтрак

16.03.2023г

четверг

сыр твердых сортов в нарезке	30	15,6	54/1з	107,5	7	8,9	0
омлет с зелёным горошком	200	35,64	54/2к	204,7	12,9	14,2	6,4
чай с лимоном и сахаром	200	5,78	54-3гн	27,9	0,2	0,1	6,6
хлеб ржаной	70	2,46	пром	119,6	4,6	0,8	23,4
груша	220	48,4	пром	100,1	0,9	0,7	22,7
хлеб пшеничный	40	2,08	пром	93,8	3	0,3	19,7
ИТОГО	760	109,96		653,6	28,6	25	78,8

обед

16.03.2023г

четверг

помидор в нарезке	100	22,6	54-3а	21,4	1,1	0,2	3,8
суп картофельный с клецками	250	10,66	54-6с	117	5,8	4,1	14,2
рагу из птицы	200	27,1	54-22м	271,7	26,2	8,8	21,9
кисель из вишни	200	16,21	54-22хн	52,9	0,2	0	12,9
хлеб ржаной	70	5,74	пром	85,4	3,3	0,6	16,7
хлеб пшеничный	100	4,16	пром	187,5	6,1	0,6	39,4
ИТОГО	920	86,47		735,9	42,7	14,3	108,9

Завтрак

17.03.2023г

пятница

соус красный основной	40	5,66	54-3соус	28,2	1,3	1	3,6
хлеб ржаном	70	5,74	пром	51,2	2	0,4	10
хлеб пшеничный	50	2,6	пром	117,2	3,8	0,4	24,6
напиток апельсиновый	200	9,26	54-1хн	33	0,2	0	8
ИТОГО	995	83,28		749,3	26,8	22,7	109,4
Всего в среднем	1610,00	176,00	0,00	1395,32	57,52	44,75	190,70

Завхоз школы :

 Антипенюк Л.И.