



Утверждаю
Директор МБОУ
Вознесенской СОШ
имени Л.Чекмарёва
В.В.Капля
«19» апреля 2021г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вознесенская средняя общеобразовательная школа имени Леонида Чекмарёва.

МЕНЮ

Школьной столовой

(для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов)

На период с «19» апреля 2021г.по «24 » апреля 2021г

Наименование блюда	Масса порции,г	Стоимость блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
			ЗАВТРАК 19.04.2021г Понедельник			
Суп молочный с макаронными изделиями	250г	12,00	141	7	7,9	24,7
Чай с сахаром	200г	2,90	58	0,2	0	15
Хлеб пшеничный	50г	2,40	119,5	3,95	0,5	24
Бутерброд с повидлом	40г	8,5	118	1,2	3,1	21
Зефир	50г	7,50	168,46	2,67	1,94	35,95
ИТОГО	590	33,30	604,96	15,02	13,44	120,65
			ОБЕД 19.04.2021г Понедельник			
Салат из свежих овощей	100г	20,00	144	3,3	10	10,1
Суп картофельный с горохом	250г	15,40	167	6,2	5,6	22,3
Макароны отварные	200г	5,00	272	6	8	42,6
Тефтеля в томатном соусе	130г	23,30	211,2	13,22	10,8	14,68
Фрукт(Банан)	150г	18,00	133,50	2,25	0,15	31,50
Хлеб ржаной	25г	1,15	49,5	1,65	0,3	9,9
Хлеб пшеничный	50г	2,40	119,5	3,95	0,5	24
Компот из с/ф	200г	4,00	124	0,6	0	31,4
Итого:	1105	89,25	1220,7	37,17	35,35	186,48
			ЗАВТРАК 20.04.2021г Вторник			
Пудинг из творога (запечённый)	110г	30,00	260,7	14,74	11,99	22,77
Сок яблочный	200г	10,00	88	1	0	21,1
Хлеб пшеничный	50г	2,40	119,5	3,95	0,5	24
Бутерброд с сыром	45г	11,10	158	6,04	10,15	9,38

Печенье	50г	8,00	181	3,55	3,2	35
Итого:	455г	61,50	807,2	29,28	55,12	167,37
			ОБЕД 20.04.2021г Вторник			
Салат картофельный с зелёным горошком	100г	7,00	144	3,3	10	10,1
Суп рисовый	250г	16,40	88	2	4,3	10
Бобовые отварные	200г	9,30	346	32	7,8	37,2
Булочка с маком	100г	7,60	275	8,1	3,1	52,6
Компот из с/ф	200г	4,00	124	0,6	0	31,4
Хлеб пшеничный	50г	2,40	119,5	3,95	0,5	24
Хлеб ржаной	35г	1,60	74,9	2,42	0,42	14,8
Фрукт(груша)	250г	37,50	42,0	0,4	0,3	9,5
Итого:	1185	85,80	1213,4	52,77	26,42	189,6
			ЗАВТРАК 21.04.2021г Среда			
Омлет натуральный	200г	33,50	398	20	33,4	3,8
Сок яблочный	200г	10,00	88	1	0	21,1
Хлеб пшеничный	50г	4,80	239	7,9	1	48
Итого:	450	48,30	725	38,7	69,1	123,3
			ОБЕД 21.04.2021г Среда			
Салат студенческий	100г	8,00	144	3,3	10	10,1
Суп с мясными фрикадельками	250г	20,70	90	2	2,4	14,8
Плов из говядины	200г	38,40	466,7	28,8	15,73	50,4
Компот из кураги	200г	9,40	113	0,44	0,02	27,67
Хлеб ржаной	35г	1,60	98	2,24	0,44	20,6
Хлеб пшеничный	50г	4,80	95,60	3,16	0,4	19,24
Фрукт (яблоко)	100г	12,00	37,50	42,0	0,4	0,3
Итого:	935	94,90	1044,80	81,94	29,39	143,11
			ЗАВТРАК 22.04.2021г Четверг			
Каша рисовая молочная	200г	12,50	203,47	2,2	8,2	21
Бутерброд с повидлом	60г	8,50	177	1,8	4,65	31,5
Кисель плодово- ягодный	200г	4,40	162	0	0	42,2
Хлеб ржаной	35г	1,60	74,9	2,42	0,42	14,8
Печенье	50г	8,00	168,46	2,67	1,94	35,95
Итого:	545	35	785,83	9,09	15,21	145,45
			ОБЕД 22.04.2021г Четверг			
Салат из свеклы	100г	10,00	108	1,5	4,5	16,5

Суп с картофельный	250г	20,70	90	2	2,4	14,8
Каша рассыпчатая гречневая	200г	13,00	404	11,2	14,4	55
Котлета в томатном соусе	110г	24,40	196	13,62	7,52	15,3
Фрукт(Апельсин)	150г	22,50	107	18	0,5	21,6
Хлеб ржаной	25г	1,15	49,5	1,65	0,3	9,9
Хлеб пшеничный	50г	2,40	119,5	3,95	0,5	24
Итого:	885г	94,15	1074	28,25	29,94	128,73
ЗАВТРАК 23.04.2021г Пятница						
Каша боярская молочная	200г	22,00	141	7	7,9	24,7
Бутерброд с сыром	45г	11,10	158	6,04	10,15	9,38
Кисель плодово- ягодный	200г	4,40	162	0	0	42,2
Зефир	50г	7,50	168,46	2,67	1,94	35,95
ИТОГО:	495	45,00	629,46	15,71	19,99	112,23
Винегрет овощной	100г	6,00	124,00	1,4	10,11	6,8
Борщ сибирский на м/к бульоне	250г	20,00	118	3,9	4,3	16
Говядина тушённая с капустой	155г	43,60	154	15,3	5,8	9,5
Хлеб ржаной	40г	1,90	98	2,24	0,44	20,6
Хлеб пшеничный	40г	1,90	95,60	3,16	0,4	19,24
Йогурт	100г	25,00	133,50	2,25	0,15	31,50
Чай с сахаром	200г	2,90	58	0,2	0	15
ИТОГО:	885	101,3	781,10	40,29	29,25	171,01
ЗАВТРАК 24.04.2021г Суббота						
Вареники с картошкой	200г	22,00	141	7	7,9	24,7
Бутерброд с маслом	37,5г	9,20	158	6,04	10,15	9,38
Чай с сахаром	200г	2,90	58	0,2	0	15
Батончик	50г	15,00	168,46	2,67	1,94	35,95
ИТОГО:	487,5	49,1	525,46	18,77	12,94	134,35
ОБЕД 24.04.2021г Суббота						
Помидор свежий долькой	50г	10,00	33,5	0,33	3,05	1,2
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250г	20,00	201	8,04	9,6	20,1
Рис отварной	200г	13,00	326	4,8	12,0	47,5
Рыба тушённая в томате с овощами	80г	20,00	98,56	8,48	4,49	4,93
Сок яблочный	200г	10,00	88	1	0	21,1
Хлеб ржаной	25г	1,15	49,5	1,65	0,3	9,9
Хлеб пшеничный	50г	2,40	119,5	3,95	0,5	24
Итого:	855г	76,55	916,06	28,25	29,94	128,73
ИТОГО В СРЕДНЕМ:	1470	139,69	1600	54	56	230

Завхоз школы:

Антипенюк Л.И