



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Вознесенской СОШ
 имени Л.Чекмарова
 В.В. Капля

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

МЕНЮ

Школьной столовой

(для детей категории ОБЗ от 12-18лет)

На период с "11" сентября по "16" сентября 2023г

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Цена блюд руб, коп	Энергетич ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г
ЗАВТРАК							
11.09.2023г							
понедельник							
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	35,23	204,7	12,9	14,2	6,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	6,24	27,9	0,2	0,1	6,6
Пром.	Хлеб ржаной	70	5,74	119,6	4,6	0,8	23,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	93,8	3	0,3	19,7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	50,49	446	20,7	15,4	56,1
ОБЕД							
54-3з	Помидор в нарезке	100	16,5	21,4	1,1	0,2	3,8
54-6с	Суп картофельный с клёцками	250	10,67	117	5,8	4,1	14,2
54-22м	Рагу из курицы	250	54,28	271,7	26,2	8,8	21,9
54-22хн	Кисель из вишни	200	18,85	52,9	0,2	0	12,9
Пром	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
Пром	Хлеб пшеничный	100	8,2	234,4	7,6	0,8	49,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	112,6	782,8	44,2	14,5	118,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	163,09	1228,8	64,9	29,9	174,8
ЗАВТРАК							

12.09.2023г

вторник

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	12,21	187,3	7,1	5,8	26,7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	17,47	133,4	3,5	3,4	22,3
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
Пром.	Мандарин	100	15,7	35	0,8	0,2	7,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	49,48	472,9	15,2	9,8	81,1

ОБЕД

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	13,97	111,9	1,2	8,9	6,7
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	39,22	144,6	9,9	4,8	15,5
54-11г	Картофельное пюре	200	24,28	185,8	4,1	7,1	26,4
54-18м	Печень говяжья по-строгоновски	100	47,81	236,5	16,7	15,9	6,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	93,8	3	0,3	19,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
Пром.	Хлеб ржаной	200	13,2	86,6	1	0,2	20,2
Пром.	Сок яблочный	200	13,2	86,6	1	0,2	20,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	940	145,86	944,6	39,2	37,8	111,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	195,34	1417,5	54,4	47,6	193

ЗАВТРАК

13.09.2023г

среда

54-4т	Пудинг из творога с яблоком	200	40,23	333,9	30,5	14,4	20,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	6,53	50,9	1,6	1,1	8,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
Пром.	Яблоко	220	32,12	97,7	0,9	9	21,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	81,34	552,8	35,3	24,7	65,5

ОБЕД

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	11,19	123,8	0,9	10,2	7,1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	17,27	110,4	2,2	5,3	13,4
54-5 г	Каша перловая рассыпчатая	200	12,2	249,5	5,9	7	40,7
П/Ф	Котлета куринная	85	18,36	148,5	10,8	8,5	7,1
54-3 соус	Соус красный основной	40	5,75	28,2	1,3	1	3,6
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	9,75	33	0,2	0	8
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,46	117,2	3,8	0,4	24,6

Пром.	Хлеб ржаной	70	5,74	119,6	4,6	0,8	23,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	995	82,72	930,2	29,7	33,2	127,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1645	164,06	1483	65	57,9	193,4

ЗАВТРАК

14.09.2023г

четверг

54-6г	Сырники	200	50,29	391,5	39,3	11,5	32,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	4,53	26,8	0,2	0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
Пром.	Банан	200	22	189	3	1	42
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	79,28	677,6	44,8	12,7	96

ОБЕД

54-5з	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	15,21	62,4	1	5,1	3,1
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	9,76	97,9	5,4	4,3	9,3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	53,29	408,6	23,6	23,2	26,5
54-1х	Компот из смеси сухофруктов	200	9,27	81	0,5	0	19,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
Пром.	Хлеб ржаной	100	8,21	170,8	6,6	1,2	33,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	99,84	937,9	40,9	34,2	116,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	179,12	1615,5	85,7	46,9	212,7

ЗАВТРАК

15.09.2023г

пятница

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	7,01	66,1	0,1	7,3	0,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	14,23	167,8	6,9	5,7	22,3
54-21гн	Какао с молоком	200	14,9	100,4	4,7	3,5	12,5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,92	140,6	4,6	0,5	29,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	41,06	474,9	16,3	17	64,4

ОБЕД

54-6з	Салат из белокочанной капуста с помидорами и огурцами	100	7,88	122,5	2,3	11	3,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	12,15	115,3	5,8	7	7,1
54-2г	Макаронны отварные с овощами	200	27,19	241	6,3	8,3	35,4

54-2м	Гуляш из говядины	80	40,66	185,7	13,6	13,2	3,1
54-21хн	Кисель из брусники	200	17,19	60,7	0,1	0,1	14,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,46	51,2	2	0,4	10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	109,99	846,7	32,4	40,2	88,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	151,05	1321,6	48,7	57,2	153,2

ЗАВТРАК

16.09.2023г

суббота

54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	30	19	71,7	4,6	5,9	0
54-24к10937	Каша жидкая молочная манная	200	17,09	274,9	8,3	10,1	37,6
54-23гн72	Кофейный напиток с молоком	200	11,91	86	3,9	2,9	11,2
пром	Хлеб пшеничный	80	6,56	187,5	6,1	0,6	39,4
пром	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	58,66	705,5	26,2	20,1	104,9

ОБЕД

547-19с10815	Борщ с фасолью	250	24,4	134,4	3,9	6,4	15,4
54-11г52	Картофельное пюре	200	24,28	185,8	4,1	7,1	26,4
54-10р297	Рыба тушеная в томате с овощами	100	45,88	191,9	16,3	11,3	6,3
54-32хн10805	Компот из свежих яблок	200	10,07	41,6	0,2	0,1	9,9
пром	Масса творожная	100	31,3	343,8	7,1	23	27,1
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
пром	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	144,13	1100,1	38,7	48,9	126,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	202,79	1805,6	64,9	69	231,3
	ИТОГО В СРЕДНЕМ	1507,50	175,91	1478,67	63,93	51,42	193,07

Составил завхоз



Антипенюк Р.Ю