



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

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

**МЕНЮ**

Школьной столовой

( для детей категории ОВЗ от 7-11 лет )

На период с "22" января по "26" января 2024г

| № рецептуры | Название блюда | Масса<br>г | Цена блюда<br>руб, коп | Энергетичес<br>ккал | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г |
|-------------|----------------|------------|------------------------|---------------------|------------|-----------|---------------|
|-------------|----------------|------------|------------------------|---------------------|------------|-----------|---------------|

**ЗАВТРАК**

22.01.2024

понедельник

|         |                                |            |              |              |             |            |             |
|---------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| 54-20к  | Каша жидкая молочная гречневая | 200        | 13,23        | 187,3        | 7,1         | 5,8        | 26,7        |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным      | 200        | 17,56        | 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        | 22           | 35           | 0,8         | 0,2        | 7,5         |
|         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>        | <b>550</b> | <b>56,89</b> | <b>472,9</b> | <b>15,2</b> | <b>9,8</b> | <b>81,1</b> |

**ОБЕД**

|        |                                    |             |               |              |             |             |              |
|--------|------------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом     | 60          | 8,38          | 67,1         | 0,7         | 5,4         | 4            |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200         | 28,37         | 115,7        | 7,9         | 3,8         | 12,4         |
| 54-11г | Картофельное пюре                  | 150         | 18,21         | 139,4        | 3,1         | 5,3         | 19,8         |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгоновски     | 120         | 38,6          | 283,8        | 20,1        | 19          | 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           |
| Пром.  | Сок яблочный                       | 200         | 13,2          | 86,6         | 1           | 0,2         | 20,2         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               | <b>790</b>  | <b>111,68</b> | <b>814,1</b> | <b>37,1</b> | <b>34,3</b> | <b>89,2</b>  |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>               | <b>1340</b> | <b>168,57</b> | <b>1287</b>  | <b>52,3</b> | <b>44,1</b> | <b>170,3</b> |

**ЗАВТРАК**

23.01.2024

вторник

|        |                             |            |              |              |             |             |             |
|--------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-4т  | Пудинг из творога с яблоком | 200        | 48,61        | 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              | 40         | 3,28         | 93,8         | 3           | 0,3         | 19,7        |
| Пром.  | Яблоко                      | 200        | 28           | 88,8         | 0,8         | 8           | 19,6        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     | <b>640</b> | <b>86,42</b> | <b>567,4</b> | <b>35,9</b> | <b>23,8</b> | <b>68,4</b> |

**ОБЕД**

|           |                           |             |               |               |             |             |              |
|-----------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11з    | Салат из моркови и яблук  | 80          | 8,96          | 99            | 0,7         | 8,1         | 5,7          |
| 54-18с    | Свекольник ( со сметаной) | 200         | 13,81         | 88,3          | 1,8         | 4,3         | 10,7         |
| 54-5 г    | Каша перловая рассыпчатая | 200         | 12,2          | 249,5         | 5,9         | 7           | 40,7         |
| П/Ф       | Котлета куринная          | 85          | 23,97         | 148,5         | 10,8        | 8,5         | 7,1          |
| 54-3 соус | Соус красный основной     | 25          | 3,6           | 17,7          | 0,8         | 0,6         | 2,2          |
| 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               | 30          | 4,1           | 51,2          | 2           | 0,4         | 10           |
|           | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      | <b>870</b>  | <b>78,85</b>  | <b>804,4</b>  | <b>26</b>   | <b>29,3</b> | <b>109</b>   |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      | <b>1510</b> | <b>165,27</b> | <b>1371,8</b> | <b>61,9</b> | <b>53,1</b> | <b>177,4</b> |

**ЗАВТРАК**

24.01.2024

среда

|        |                         |            |              |            |             |             |             |
|--------|-------------------------|------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-6т  | Сырники                 | 200        | 35,8         | 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          | 20         | 1,64         | 46,9       | 1,5         | 0,2         | 9,8         |
| Пром.  | Банан                   | 150        | 24,9         | 141,8      | 2,3         | 0,8         | 31,5        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> | <b>570</b> | <b>66,87</b> | <b>607</b> | <b>43,3</b> | <b>12,5</b> | <b>80,5</b> |

**ОБЕД**

|        |                                     |     |       |       |      |      |      |
|--------|-------------------------------------|-----|-------|-------|------|------|------|
| 54-5з  | Салат из свежих огурцов и помидоров | 80  | 12,17 | 49,9  | 0,8  | 4,1  | 2,5  |
| 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          | 30          | 2,46          | 51,2          | 2           | 0,4         | 10           |
|       | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b> | <b>810</b>  | <b>91,05</b>  | <b>805,8</b>  | <b>36,1</b> | <b>32,4</b> | <b>92,7</b>  |
|       | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>1380</b> | <b>157,92</b> | <b>1412,8</b> | <b>79,4</b> | <b>44,9</b> | <b>173,2</b> |

**ЗАВТРАК**

25.01.2024

четверг

|         |                                      |            |              |              |             |             |             |
|---------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 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                       | 50         | 4,1          | 117,2        | 3,8         | 0,4         | 24,6        |
|         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>              | <b>510</b> | <b>40,24</b> | <b>451,5</b> | <b>15,5</b> | <b>16,9</b> | <b>59,5</b> |

**ОБЕД**

|         |   |             |               |               |             |             |              |
|---------|---|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-6з   | Салат из белокочанной капуста с помидорами и огурцами | 60          | 7,88          | 73,5          | 1,4         | 6,6         | 2,1          |
| 54-1с   | Щи из свежей капусты со сметаной                      | 200         | 9,72          | 92,2          | 4,7         | 5,6         | 5,7          |
| 54-2г   | Макаронны отварные с овощами                          | 150         | 20,39         | 180,7         | 4,7         | 6,2         | 26,5         |
| 54-2м   | Гуляш из говядины                                     | 100         | 48,23         | 232,1         | 17          | 16,5        | 3,9          |
| 54-21хн | Кисель из брусники                                    | 200         | 17,19         | 60,7          | 0,1         | 0,1         | 14,8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный  | 20          | 1,64          | 34,2          | 1,3         | 0,2         | 6,7          |
| Пром.   | Хлеб ржаной   | 20          | 1,64          | 34,2          | 1,3         | 0,2         | 6,7          |
|         | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                  | <b>750</b>  | <b>106,69</b> | <b>707,6</b>  | <b>30,5</b> | <b>35,4</b> | <b>66,4</b>  |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                  | <b>1260</b> | <b>146,93</b> | <b>1159,1</b> | <b>46</b>   | <b>52,3</b> | <b>125,9</b> |

**ЗАВТРАК**

26.01.2024

пятница

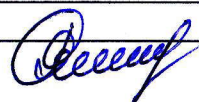
|             |                                |            |              |            |             |             |             |
|-------------|--------------------------------|------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-1з12     | Сыр твердых сортов в нарезке   | 30         | 18,56        | 107,5      | 7           | 8,9         | 0           |
| 54-24к10937 | Каша жидкая молочная пшеничная | 200        | 18,93        | 274,9      | 8,3         | 10,1        | 37,6        |
| 54-23гн72   | Кофейный напиток с молоком     | 200        | 12,99        | 86         | 3,9         | 2,9         | 11,2        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 20         | 1,64         | 34,2       | 1,3         | 0,2         | 6,7         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                    | 50         | 4,1          | 85,4       | 3,3         | 0,6         | 16,7        |
|             | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>        | <b>500</b> | <b>56,22</b> | <b>588</b> | <b>23,8</b> | <b>22,7</b> | <b>72,2</b> |

**ОБЕД**

|             |                |     |      |       |     |     |      |
|-------------|----------------|-----|------|-------|-----|-----|------|
| 54-19с10815 | Борщ с фасолью | 200 | 15,5 | 107,5 | 3,1 | 5,1 | 12,3 |
|-------------|----------------|-----|------|-------|-----|-----|------|

|               |                                 |                |               |                |              |              |               |
|---------------|---------------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| 54-11г52      | Картофельное пюре               | 150            | 12,45         | 139,4          | 3,1          | 5,3          | 19,8          |
| 54-11р299     | Рыба тушеная с овощами( минтай) | 100            | 34,06         | 147,3          | 13,9         | 7,4          | 6,3           |
| 54-32хнг10805 | Компот из свежих яблок          | 200            | 9,79          | 41,6           | 0,2          | 0,1          | 9,9           |
| пром          | Масса творожная                 | 100            | 31,5          | 343,8          | 7,1          | 23           | 27,1          |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                  | 20             | 1,64          | 34,2           | 1,3          | 0,2          | 6,7           |
| пром          | Икра из баклажанов              | 50             | 11,4          | 73,5           | 0,9          | 6,7          | 2,6           |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>            | <b>820</b>     | <b>116,34</b> | <b>887,3</b>   | <b>29,6</b>  | <b>47,8</b>  | <b>84,7</b>   |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>            | <b>1320</b>    | <b>172,56</b> | <b>1475,3</b>  | <b>53,4</b>  | <b>70,5</b>  | <b>156,9</b>  |
|               | <b>ИТОГО В СРЕДНЕМ</b>          | <b>1362,00</b> | <b>162,25</b> | <b>1341,20</b> | <b>58,60</b> | <b>52,98</b> | <b>160,74</b> |

Составил : завхоз



Антипёнок Р.Ю