



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Вознесенской СОШ
 И.В. Чекмарева
 В.В. Капля

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

МЕНЮ

Школьной столовой

(для детей категории ОВЗ от 12-18лет)

На период с "5" февраля по "10" февраля 2024г

| № рецептуры | Название блюда | Масса г | Цена блюда руб, коп | Энергетич ккал | Белки г | Жиры г | Углеводы г |
|-------------|----------------|------------|------------------------|-------------------|------------|-----------|---------------|
|-------------|----------------|------------|------------------------|-------------------|------------|-----------|---------------|

ЗАВТРАК

05.02.2024

понедельник

| | | | | | | | |
|---------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 22,79 | 337,8 | 10,2 | 11,6 | 48,3 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 14,13 | 65,4 | 0,6 | 0,2 | 15,1 |
| Пром. | Повидло яблочное | 20 | 2,46 | 52,3 | 0,1 | 0 | 13 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 117,2 | 3,8 | 0,4 | 24,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 4,1 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 550 | 47,48 | 623,9 | 16,7 | 12,6 | 111 |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|----------|--|-----|-------|-------|-----|-----|------|
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 6,13 | 85,8 | 1,5 | 6,1 | 6,2 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 250 | 8,88 | 144,5 | 6,4 | 7,2 | 13,5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 14,05 | 196,8 | 5,3 | 4,9 | 32,8 |
| П/Ф | Тефтели "Натуральные" | 65 | 24,7 | 109,1 | 8 | 6,5 | 4,7 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 5,05 | 21,2 | 1 | 0,7 | 2,7 |
| 54-9хн | Компот из облепихи | 200 | 12,17 | 39 | 0,2 | 1 | 7,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 4,1 | 85,4 | 3,3 | 0,6 | 16,7 |
| Пром. | Банан | 150 | 16,6 | 141,8 | 2,3 | 0,8 | 31,5 |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 955 | 91,68 | 823,6 | 28 | 27,8 | 115,5 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1505 | 139,16 | 1447,5 | 44,7 | 40,4 | 226,5 |

ЗАВТРАК

06.02.2024

вторник

| | | | | | | | |
|---------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 8,5 | 66,1 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 250 | 16,54 | 234,2 | 8,9 | 7,2 | 33,4 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 12,33 | 86 | 3,9 | 2,9 | 11,2 |
| 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 ЗАВТРАК | 560 | 45,57 | 588,9 | 20 | 18,4 | 86 |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 60 | 7,98 | 67,1 | 0,7 | 5,4 | 4 |
| 54-18с | Свекольник (со сметаной) | 250 | 15,65 | 110,4 | 2,2 | 5,3 | 13,4 |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 250 | 65,32 | 510,8 | 29,4 | 29 | 33,1 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 15,79 | 66,9 | 1 | 0,1 | 15,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 46,9 | 1,5 | 0,2 | 9,8 |
| Пром. | Йогурт 3.2% | 100 | 28 | 62,8 | 5 | 3,2 | 3,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 4,1 | 85,4 | 3,3 | 0,6 | 16,7 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 930 | 138,48 | 950,3 | 43,1 | 43,8 | 96,1 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1490 | 184,05 | 1539,2 | 63,1 | 62,2 | 182,1 |

ЗАВТРАК

07.02.2024

среда

| | | | | | | | |
|---------|------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 18,72 | 107,5 | 7 | 8,9 | 0 |
| 54-18к | Суп молочный с рисом | 250 | 16,51 | 166,8 | 6,1 | 5,6 | 23 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 21,22 | 133,4 | 3,5 | 3,4 | 22,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 4,1 | 85,4 | 3,3 | 0,6 | 16,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 117,2 | 3,8 | 0,4 | 24,6 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 580 | 64,65 | 610,3 | 23,7 | 18,9 | 86,6 |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|-------|------------------|-----|-------|-------|-----|-----|-----|
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 24,75 | 8,5 | 0,5 | 0,1 | 1,5 |
| 54-9с | Суп фасолевый | 250 | 11,45 | 157,4 | 8,5 | 5,7 | 18 |

| | | | | | | | |
|---------|----------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 71,36 | 397,4 | 25,1 | 23,4 | 21,5 |
| 54-11хн | Компот из брусники | 200 | 17,74 | 32,7 | 0,1 | 0,1 | 7,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4,92 | 102,5 | 4 | 0,7 | 20 |
| Пром. | Сырок творожный | 40 | 25 | 127 | 3,6 | 9,2 | 7,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 164,1 | 5,3 | 0,6 | 34,4 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 930 | 160,96 | 989,6 | 47,1 | 39,8 | 110,6 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1510 | 225,61 | 1599,9 | 70,8 | 58,7 | 197,2 |

ЗАВТРАК

08.02.2024

четверг

| | | | | | | | |
|---------|------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 18,72 | 107,5 | 7 | 8,9 | 0 |
| 54-2о | Омлет с зеленым горошком | 200 | 51,3 | 204,7 | 12,9 | 14,2 | 6,4 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 14,13 | 65,4 | 0,6 | 0,2 | 15,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 80 | 6,56 | 136,6 | 5,3 | 1 | 26,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 117,2 | 3,8 | 0,4 | 24,6 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 560 | 94,81 | 631,4 | 29,6 | 24,7 | 72,8 |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|----------|----------------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 18 | 12,8 | 0,7 | 0,1 | 2,3 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 10,83 | 115,3 | 5,8 | 7 | 7,1 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 19,29 | 203,5 | 3,6 | 4,8 | 36,4 |
| П/Ф | Котлеты Куриные | 80 | 13,6 | 139,7 | 10,2 | 8 | 6,7 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 5,05 | 21,2 | 1 | 0,7 | 2,7 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 6,58 | 31,7 | 0,2 | 0,1 | 7,5 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 24 | 35 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 8,2 | 170,8 | 6,6 | 1,2 | 33,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 117,2 | 3,8 | 0,4 | 24,6 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 1020 | 109,65 | 847,2 | 32,7 | 22,5 | 128,2 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1580 | 204,46 | 1478,6 | 62,3 | 47,2 | 201 |

ЗАВТРАК

09.02.2024

пятница

| | | | | | | | |
|--------|--|-----|-------|-------|-----|-----|-----|
| 54-3к | Каша вязкая молочная кукурузная с кураго | 250 | 30,3 | 367,3 | 9,2 | 11 | 58 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 10,38 | 30,9 | 0,3 | 0,1 | 7,2 |

| | | | | | | | |
|-------|-------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| Пром. | Повидло яблочное | 20 | 4 | 52,3 | 0,1 | 0 | 13 |
| 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 ЗАВТРАК | 570 | 52,88 | 653,1 | 16,7 | 12,1 | 119,5 |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|--------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 4,56 | 81,5 | 1 | 6,1 | 5,8 |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 250 | 45,71 | 144,6 | 9,9 | 4,8 | 15,5 |
| П/Ф | Вареники | 200 | 36,8 | 309,6 | 22,6 | 11,3 | 29,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 4,1 | 85,4 | 3,3 | 0,6 | 16,7 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 13,2 | 86,6 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Пром. | Банан | 150 | 16,6 | 141,8 | 2,3 | 0,8 | 31,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,56 | 187,5 | 6,1 | 0,6 | 39,4 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 990 | 127,53 | 1037 | 46,2 | 24,4 | 158,6 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1560 | 180,41 | 1690,1 | 62,9 | 36,5 | 278,1 |

ЗАВТРАК

10.02.2024

суббота

| | | | | | | | |
|---------|------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 8,5 | 66,1 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 23,12 | 341 | 10,7 | 14,1 | 42,9 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 12,33 | 86 | 3,9 | 2,9 | 11,2 |
| 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 ЗАВТРАК | 560 | 52,15 | 695,7 | 21,8 | 25,3 | 95,5 |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|---------|--------------------------|------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 6,84 | 74,3 | 0,5 | 6,1 | 4,3 |
| 54-17с | Суп из овощей | 250 | 12,34 | 89 | 1,8 | 4,6 | 10,1 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 21,72 | 185,8 | 4,1 | 7,1 | 26,4 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 70 | 27,89 | 89,8 | 5,9 | 5,4 | 4,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 16,636 | 100,4 | 4,7 | 3,5 | 12,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 117,2 | 3,8 | 0,4 | 24,6 |
| Пром. | Йогурт 2.0% | 100 | 28 | 62 | 4,5 | 2 | 6,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4,92 | 102,5 | 4 | 0,7 | 20 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 990 | 122,446 | 821 | 29,3 | 29,8 | 108,9 |

| | | | | | | |
|------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1550 | 174,596 | 1516,7 | 51,1 | 55,1 | 204,4 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ | 1532,50 | 184,71 | 1545,33 | 59,15 | 50,02 | 214,88 |

Составил завхоз



Антипёнок Р.Ю