



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 катерии ОВЗ от 12-18 лет)

На период с "16" октября по "21" октября 2023г

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

ЗАВТРАК

16.10.2023г

понедельник

54-1о	Омлет натуральный	200	23,4	300,7	16,9	24	4,3
54-21гн	Какао с молоком	200	14,9	100,4	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
Пром.	Апельсин	230	38,64	86,9	2,1	0,5	18,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	79,4	558,3	26	28,2	50,2

ОБЕД

54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	14,71	94,6	1,6	0,3	21,5
54-25с	Суп гороховый	250	14,16	138,7	8,2	3,5	18,7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	65,8	348,2	15,3	14,7	38,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	6,24	27,9	0,2	0,1	6,6
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	113,22	897,4	35,7	20,2	143,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	192,62	1455,7	61,7	48,4	193,7

ЗАВТРАК

17.10.2023г

вторник

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	7,01	66,1	0,1	7,3	0,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	13,19	208,3	6,9	5,8	11,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	11,91	86	3,9	2,9	11,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
Пром.	Мандарин	120	18,84	42	1	0,2	9
Пром.	Повидло абрикосовое	30	5,67	77,2	0,1	0	19,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	59,08	549,9	14,3	16,4	65,5

ОБЕД

54-10з	Салат из капусты с овощами	100	15,76	83,3	2,8	6,7	2,8
54-9с	Суп фасолевый	250	10,93	157,4	8,5	5,7	18
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	68,7	317,9	20,1	18,8	17,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	6,53	50,9	1,6	1,1	8,6
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	114,23	897,5	43,4	33,9	104,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	173,31	1447,4	57,7	50,3	170,1

ЗАВТРАК

18.10.2023г

среда

54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	10	6,33	35,8	2,3	3	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	17,9	287,8	7,2	9,2	44
54-6о	Яйцо варёное	40	7	56,6	4,8	4	0,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	4,18	21,4	0,1	0	5,2
Пром.	Банан	200	22	189	3	1	42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,64	46,9	1,5	0,2	9,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	59,05	637,5	18,9	17,4	101,3

ОБЕД

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	16,78	122,5	2,3	11	3,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,56	121,1	6	2,7	19,4
54-26г	Рис с овощами	200	20,33	223,7	4,3	7,6	34,7

54-12р	Рыба, запечённая с сыром и луком	100	27,56	175,2	16,1	11	2,9
54-2хн	Компот из кураги	200	16,19	66,9	1	0,1	15,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,46	70,3	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,28	68,3	2,6	0,5	13,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	96,16	848	34,6	33,1	104,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	155,21	1485,5	53,5	50,5	205,7

ЗАВТРАК

19.10.2023г

четверг

53-19з4	масло сливочное порциями	10	7,01	66,1	0,1	7,3	0,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	12,4	174,2	5,3	5,7	25,3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	6,26	31,7	0,2	0,1	7,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,1	117,2	3,8	0,4	24,6
Пром.	Апельсин	230	38,64	86,9	2,1	0,5	18,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	68,41	476,1	11,5	14	76,1

ОБЕД

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	9,37	135,9	1,6	10,1	9,6
54-17с	Суп из овощей	250	14,02	89	1,8	4,6	10,1
54-11г	Картофельное пюре	200	24,28	185,8	4,1	7,1	26,4
54-27м	Капуста тушенная с мясом птицы	100	19,97	91,5	8,4	4,1	5,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	14	105,6	1	0	25,4
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,92	140,6	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	960	90,66	833,8	24,8	27	122,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1650	159,07	1309,9	36,3	41	199

ЗАВТРАК

20.10.2023г

пятница

54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	20	12,67	71,7	4,6	5,9	0
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	14,02	184,5	5,3	5,4	28,7
54-21гн	Какао с молоком	200	14,9	100,4	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	93,8	3	0,3	19,7
Пром.	Йогурт 2,0%	100	27	62	4,5	2	6,5

Пром	Хлеб ржаной	30	2,46	51,2	2	0,4	10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	74,33	563,6	24,1	17,5	77,4

ОБЕД

54-2з	Огурец в нарезке	100	21,25	14,1	0,8	0,1	2,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	23,33	28,6	2	0,7	3,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,94	311,6	11	8,5	47,9
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	21,45	109,1	8	6,5	4,7
54-3соус	Соус красный основной	50	7,19	35,3	1,6	1,2	4,5
54-1хп	Компот из смеси сухофруктов	200	9,27	8,1	0,5	0	19,8
Пром	Хлеб пшеничный	70	5,74	164,1	5,3	0,6	34,4
Пром	Хлеб ржаной	50	4,1	85,4	3,3	0,6	16,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	985	107,27	829,2	32,5	18,2	134
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575	181,6	1392,8	56,6	35,7	211,4

ЗАВТРАК

21.10.2023г

суббота

54-2о141	Омлет с зеленым горошком	200	32,59	204,7	12,9	14,2	6,4
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	6,24	27,9	0,2	0,1	6,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,28	93,8	3	0,3	19,7
пром	Хлеб ржаной	70	5,74	119,6	4,6	0,8	23,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	47,85	446	20,7	15,4	56,1

ОБЕД

54-3з10	Помидор в нарезке	100	16,5	21,4	1,1	0,2	3,8
54-6с336	Суп картофельный с клецками	250	31,34	117	5,8	4,1	14,2
54-22м8602	Рагу из курицы	250	64,23	271,7	26,2	8,8	21,9
54-22хн62	Кисель из вишни	200	18,85	52,9	0,2	0	12,9
пром	Хлеб пшеничный	100	8,2	234,4	7,6	0,8	49,2
пром	Хлеб ржаной	70	5,74	119,6	4,6	0,8	23,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	144,86	817	45,5	14,7	125,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1480	192,71	1263	66,2	30,1	181,5
	ИТОГО В СРЕДНЕМ	1557,5	175,8	1392,4	55,3	42,7	193,6

Составил: завхоз



Антипёнок Р.Ю