



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
Вознесенской СОШ  
Имени Л.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 "23" октября по "27" октября 2023г

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

**ЗАВТРАК**

23.10.2023г

понедельник

|         |                                |            |              |              |             |            |             |
|---------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| 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         |
|         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>        | <b>550</b> | <b>49,48</b> | <b>472,9</b> | <b>15,2</b> | <b>9,8</b> | <b>81,1</b> |

**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.  | Сок яблочный                       | 200         | 13,2          | 86,6          | 1           | 0,2         | 20,2         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               | <b>940</b>  | <b>145,86</b> | <b>944,6</b>  | <b>39,2</b> | <b>37,8</b> | <b>111,9</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>               | <b>1490</b> | <b>195,34</b> | <b>1417,5</b> | <b>54,4</b> | <b>47,6</b> | <b>193</b>   |

**ЗАВТРАК**

24.10.2023г

вторник

|        |                             |            |              |              |             |             |             |
|--------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 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        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     | <b>650</b> | <b>81,34</b> | <b>552,8</b> | <b>35,3</b> | <b>24,7</b> | <b>65,5</b> |

**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         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      | <b>995</b>  | <b>82,72</b>  | <b>930,2</b> | <b>29,7</b> | <b>33,2</b> | <b>127,9</b> |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      | <b>1645</b> | <b>164,06</b> | <b>1483</b>  | <b>65</b>   | <b>57,9</b> | <b>193,4</b> |

**ЗАВТРАК**

25.10.2023г

среда

|        |                         |            |              |              |             |             |           |
|--------|-------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-----------|
| 54-6т  | 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        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> | <b>630</b> | <b>79,28</b> | <b>677,6</b> | <b>44,8</b> | <b>12,7</b> | <b>96</b> |

**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         |
|       | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b> | <b>900</b>  | <b>99,84</b>  | <b>937,9</b>  | <b>40,9</b> | <b>34,2</b> | <b>116,7</b> |
|       | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>1530</b> | <b>179,12</b> | <b>1615,5</b> | <b>85,7</b> | <b>46,9</b> | <b>212,7</b> |

**ЗАВТРАК**

26.10.2023г

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                       | 60         | 4,92         | 140,6        | 4,6         | 0,5       | 29,5        |
|         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>              | <b>520</b> | <b>41,06</b> | <b>474,9</b> | <b>16,3</b> | <b>17</b> | <b>64,4</b> |

**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   | Макароны 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           |
|         | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                  | <b>890</b>  | <b>109,99</b> | <b>846,7</b>  | <b>32,4</b> | <b>40,2</b> | <b>88,8</b>  |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                  | <b>1410</b> | <b>151,05</b> | <b>1321,6</b> | <b>48,7</b> | <b>57,2</b> | <b>153,2</b> |

**ЗАВТРАК**

27.10.2023г

пятница

|             |                              |            |              |              |             |             |              |
|-------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 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         |
|             | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>      | <b>560</b> | <b>58,66</b> | <b>705,5</b> | <b>26,2</b> | <b>20,1</b> | <b>104,9</b> |

**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 тушенная 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            | 27            | 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          |
|              | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>             | <b>950</b>     | <b>139,83</b> | <b>1100,1</b>  | <b>38,7</b>  | <b>48,9</b>  | <b>126,4</b>  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>             | <b>1510</b>    | <b>198,49</b> | <b>1805,6</b>  | <b>64,9</b>  | <b>69</b>    | <b>231,3</b>  |
|              | <b>ИТОГО В СРЕДНЕМ</b>           | <b>1517,00</b> | <b>177,61</b> | <b>1528,64</b> | <b>63,74</b> | <b>55,72</b> | <b>196,72</b> |

Составил завхоз



Антипёнок Р.Ю