

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Вознесенской СОШ
 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 "13" ноября по "17" ноября 2023г

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

ЗАВТРАК

13.11.2023г

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 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 550 | 49,48 | 472,9 | 15,2 | 9,8 | 81,1 |

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 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 790 | 111,68 | 814,1 | 37,1 | 34,3 | 89,2 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1340 | 161,16 | 1287 | 52,3 | 44,1 | 170,3 |

ЗАВТРАК

14.11.2023г

вторник

| | | | | | | | |
|--------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-4т | Пудинг из творога с яблоком | 200 | 32,56 | 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 | 29,2 | 93,8 | 3 | 0,3 | 19,7 |
| Пром. | Яблоко | 200 | 3,28 | 88,8 | 0,8 | 8 | 19,6 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 640 | 71,57 | 567,4 | 35,9 | 23,8 | 68,4 |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|-----------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 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 | 18,36 | 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 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 870 | 73,24 | 804,4 | 26 | 29,3 | 109 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1510 | 144,81 | 1371,8 | 61,9 | 53,1 | 177,4 |

ЗАВТРАК

15.11.2023г

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 | 16,5 | 141,8 | 2,3 | 0,8 | 31,5 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 570 | 58,47 | 607 | 43,3 | 12,5 | 80,5 |

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 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 810 | 91,05 | 805,8 | 36,1 | 32,4 | 92,7 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1380 | 149,52 | 1412,8 | 79,4 | 44,9 | 173,2 |

ЗАВТРАК

16.11.2023г

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

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 | 35,6 | 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 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 750 | 94,06 | 707,6 | 30,5 | 35,4 | 66,4 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1260 | 134,3 | 1159,1 | 46 | 52,3 | 125,9 |

ЗАВТРАК

17.11.2023г

пятница

| | | | | | | | |
|-------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1з12 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 8,5 | 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 | 545 | 48,16 | 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 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 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 950 | 139,83 | 1100,1 | 38,7 | 48,9 | 126,4 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1495 | 187,99 | 1805,6 | 64,9 | 69 | 231,3 |
| | | 1397 | 155,56 | 1407,26 | 60,9 | 52,68 | 175,62 |

Составил : завхоз



Антипёнок Р.Ю