



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 катерии ОВЗ от 12-18 лет )

На период с "02" октября по "07" октября 2023г

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

**ЗАВТРАК**

02.10.2023г

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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>660</b>	<b>79,4</b>	<b>558,3</b>	<b>26</b>	<b>28,2</b>	<b>50,2</b>

**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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>113,22</b>	<b>897,4</b>	<b>35,7</b>	<b>20,2</b>	<b>143,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1560</b>	<b>192,62</b>	<b>1455,7</b>	<b>61,7</b>	<b>48,4</b>	<b>193,7</b>

**ЗАВТРАК**

03.10.2023г

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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>59,08</b>	<b>549,9</b>	<b>14,3</b>	<b>16,4</b>	<b>65,5</b>

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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>114,23</b>	<b>897,5</b>	<b>43,4</b>	<b>33,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1490</b>	<b>173,31</b>	<b>1447,4</b>	<b>57,7</b>	<b>50,3</b>	<b>170,1</b>

ЗАВТРАК

04.10.2023г

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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>670</b>	<b>59,05</b>	<b>637,5</b>	<b>18,9</b>	<b>17,4</b>	<b>101,3</b>

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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>96,16</b>	<b>848</b>	<b>34,6</b>	<b>33,1</b>	<b>104,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1590</b>	<b>155,21</b>	<b>1485,5</b>	<b>53,5</b>	<b>50,5</b>	<b>205,7</b>

**ЗАВТРАК**

05.10.2023г

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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>690</b>	<b>68,41</b>	<b>476,1</b>	<b>11,5</b>	<b>14</b>	<b>76,1</b>

**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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>960</b>	<b>90,66</b>	<b>833,8</b>	<b>24,8</b>	<b>27</b>	<b>122,9</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1650</b>	<b>159,07</b>	<b>1309,9</b>	<b>36,3</b>	<b>41</b>	<b>199</b>

**ЗАВТРАК**

06.10.2023г

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.	Йогурт2,0%	100	27	62	4,5	2	6,5

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

**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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	9,27	81	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>985</b>	<b>107,27</b>	<b>829,2</b>	<b>32,5</b>	<b>18,2</b>	<b>134</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1575</b>	<b>181,6</b>	<b>1392,8</b>	<b>56,6</b>	<b>35,7</b>	<b>211,4</b>

**ЗАВТРАК**

07.10.2023г

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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>47,85</b>	<b>446</b>	<b>20,7</b>	<b>15,4</b>	<b>56,1</b>

**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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>970</b>	<b>144,86</b>	<b>817</b>	<b>45,5</b>	<b>14,7</b>	<b>125,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1480</b>	<b>192,71</b>	<b>1263</b>	<b>66,2</b>	<b>30,1</b>	<b>181,5</b>
	<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ</b>	<b>1557,5</b>	<b>175,8</b>	<b>1392,4</b>	<b>55,3</b>	<b>42,7</b>	<b>193,6</b>

Составил: завхоз

*Антипёнок Р.Ю.*

Антипёнок Р.Ю.