



«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ СОШ с.Устиновка

И.С.Лисняк

09.10.2023

МЕНЮ (12-18 лет)

6 день

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевая и энергетическая ценность | | | |
|------------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | Эн/цен.(к/к) |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,1 | 11,3 | 52,3 |
| Котлета по-домашнему | 100 | 13,1 | 13,6 | 5,0 | 254,8 |
| Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,5 | 2,1 | 23,1 |
| Рис припущенный | 180 | 4,3 | 5,7 | 45,3 | 249,2 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный Кавалерово | 40 | 2,9 | 0,8 | 16,5 | 85,4 |
| Итого за завтрак: | 650 | 22,0 | 21,9 | 107,2 | 775,9 |

10.10.2023

**МЕНЮ
(12-18 лет)**



«Утверждаю»
И. о. директора МБОУ СОШ с.Устиновка

И.С.Лисняк

7 день

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевая и энергетическая ценность | | | |
|--------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | Эн/цен.(к/к) |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Салат витаминный | 100 | 4,1 | 8,0 | 11,0 | 189,0 |
| Жаркое по-домашнему | 280 | 18,0 | 18,6 | 43,7 | 350,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,9 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,6 | 12,8 | 66,0 |
| Итого за завтрак: | 610 | 24,6 | 27,3 | 83,7 | 670,3 |

11.10.2023

**МЕНЮ
(12-18 лет)**



«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ СОШ с.Устиновка

И.С.Лисняк

8 день

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевая и энергетическая ценность | | | |
|-----------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | Эн/цен.(к/к) |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,3 | 102,6 |
| Печень, тушенная в соусе | 100 | 12,6 | 6,5 | 3,0 | 142,0 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 5,8 | 41,4 | 244,1 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,6 | 0,0 | 32,0 | 131,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,8 | 16,5 | 85,4 |
| Итого за завтрак: | 620 | 23,3 | 23,2 | 95,2 | 706,0 |



12.10.2023

МЕНЮ (12-18 лет)

9 день

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевая и энергетическая ценность | | | |
|----------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | Эн/цен.(к/к) |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Икра кабачковая консервированная | 100 | 1,5 | 7,7 | 7,5 | 116,4 |
| Ёжики по-домашнему | 100 | 7,1 | 6,8 | 9,0 | 127,1 |
| Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,5 | 2,1 | 23,1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,4 | 4,7 | 44,2 | 216,4 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 61,6 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,9 | 0,8 | 16,5 | 85,4 |
| Итого за завтрак: | 650 | 16,4 | 21,5 | 94,2 | 630,0 |



«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ СОШ с.Устиновка

И.С.Лисняк

13.10.2023

МЕНЮ (12-18 лет)

10 день

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевая и энергетическая ценность | | | |
|----------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | Эн/цен (к/к) |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Морская капуста консервированная | 100 | 0,9 | 9,7 | 6,8 | 118,3 |
| Рыба, припущенная с овощами | 100 | 9,0 | 7,8 | 7,6 | 137,8 |
| Картофель отварной | 170 | 3,8 | 0,8 | 33,5 | 144,6 |
| Компот из свежих ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,5 | 90,2 |
| Хлеб пшеничный Кавалерово | 30 | 2,3 | 0,6 | 12,8 | 66,0 |
| | | | | | |
| Итого за завтрак: | 600 | 16,3 | 19,0 | 82,2 | 556,9 |