

20.11.2023

**МЕНЮ
(7-11 лет)**

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



10 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
ЗАВТРАК					
Морская капуста консервированная	60	0,5	5,8	4,1	71,0
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
Молоко свежее	200	6,1	5,3	10,1	113,0
Итого за завтрак:	760	22,0	20,4	89,6	622,6

«Утверждаю»

И.о. директора МБОУ СОШ с.Устиновка
И.С.Лисняк

21.11.2023

МЕНЮ (7-11 лет)

1 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
ЗАВТРАК					
Салат витаминный (2)	60	2,5	4,8	6,6	118,2
Ёжики по – домашнему с соусом томатным	120	6,9	9,1	10,3	151,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	186,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	16,4	67,0
Хлеб пшеничный Кавалерово	30	2,3	0,6	12,8	66,0
Молоко свежее	200	6,1	5,3	10,1	113,0
Итого за завтрак:	760	21,7	24,5	93,9	701,7

24.11.2023

**МЕНЮ
(7-11 лет)**

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



4 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
ЗАВТРАК					
Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5
Котлета по-домашнему	90	11,8	12,2	4,5	229,3
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	21,4	146,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
Хлеб ржано - пшеничный	30	2,2	0,6	12,4	64,0
Молоко свежее	200	6,1	5,3	10,1	113,0
Итого за завтрак:	730	24,0	27,0	69,9	675,2

23.11.2023

**МЕНЮ
(7-11 лет)**

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



3 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
ЗАВТРАК					
Салат из моркови	60	0,7	0,1	6,8	31,4
Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,2	33,0	190,7
Гуляш из отварной говядины	90	12,7	14,5	3,4	199,4
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,9
Хлеб ржано-пшеничный Кавалерово	30	2,2	0,6	12,4	64,0
Молоко свежее	200	6,1	5,3	10,1	113,0
Итого за завтрак:	730	27,1	24,8	81,9	663,4

22.11.2023

**МЕНЮ
(7-11 лет)**



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

2 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
ЗАВТРАК					
Икра кабачковая	60	0,9	4,6	4,5	69,8
Рыба, припущенная с овощами	100	9,0	10,6	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	30	2,3	0,6	12,8	66,0
Молоко свежее	200	6,1	5,3	10,1	113,0
Итого за завтрак:	760	22,4	22,0	90,0	621,4