

09.10.2023

**МЕНЮ
(7-11 лет)**



«Утверждаю»

И. С. директор МБОУ СОШ с.Устиновка

И.С.Лисняк

6 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
Котлета по-домашнему	90	11,8	12,2	4,5	229,3
Соус томатный	30	0,3	1,5	2,1	23,1
Рис припущенный	150	3,6	4,7	37,7	207,7
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,0	111,1
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:	760	24,9	24,6	100,6	779,6

10.10.2023

**МЕНЮ
(7-11 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	60	2,5	4,8	6,6	118,2
Жаркое по-домашнему	240	15,3	15,9	37,4	299,8
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,9
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:	730	26,4	26,7	83,1	661,9

12.10.2023

**МЕНЮ
(7-11 лет)**

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



9 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
ЗАВТРАК					
Икра кабачковая консервированная	60	0,9	4,6	4,5	69,8
Ёжики по-домашнему	90	6,4	6,1	8,1	114,4
Соус томатный	30	0,3	1,5	2,1	23,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,4	206,0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	14,9	61,6
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:	760	19,7	22,7	89,5	651,9

11.10.2023

МЕНЮ (7-11 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	60	0,4	6,0	1,4	61,6
Печень, тушенная в соусе	90	10,8	6,5	3,0	136,3
Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,2	33,0	190,7
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	32,0	131,9
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	25,3	22,6	91,9	697,5

13.10.2023

**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