



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

И.С.Лисняк

11.09.2023 г.

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

12.09.2023 г.

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



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

И.С.Лисняк

13.09.2023 г.

МЕНЮ (12-18 лет)

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

14.09.2023 г.

МЕНЮ (12-18 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	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

15.09.2023 г.

МЕНЮ (12-18 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	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