



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

И.С.Лисняк

14.11.2023

## МЕНЮ (12-18 лет )

6 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>22,0</b>	<b>21,9</b>	<b>107,2</b>	<b>775,9</b>



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

И.С.Лисняк

13.11.2023

## МЕНЮ (12-18 лет)

5 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
<b>ЗАВТРАК</b>					
Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13,0
Птица, тушенная с овощами	280	22,1	24,3	33,8	439,6
Соки овощные, фруктовые и ягодные (персиковый)	200	0,6	0	32,0	131,9
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,8	16,5	85,4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>26,4</b>	<b>25,2</b>	<b>84,0</b>	<b>669,9</b>

15.11.2023

**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)
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>24,6</b>	<b>27,3</b>	<b>83,7</b>	<b>670,3</b>



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

И.С.Лисняк

16.11.2023

## МЕНЮ (12-18 лет )

8 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>23,3</b>	<b>23,2</b>	<b>95,2</b>	<b>706,0</b>

