



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

И.С.Лисняк

20.10.2023

МЕНЮ (12-18 лет)

5 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
ЗАВТРАК					
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
Итого за завтрак:	620	26,4	25,2	84,0	669,9



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

И.С.Лисняк

17.10.2023

МЕНЮ (12-18 лет)

2 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
ЗАВТРАК					
Икра кабачковая	100	1,5	7,7	7,5	116,4
Рыба, припущенная с овощами	120	10,8	10,0	9,0	170,0
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
Итого за завтрак:	620	18,7	19,2	84,3	587,2

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

И.С.Лисняк



16.10.2023

МЕНЮ (12-18 лет)

1 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
ЗАВТРАК					
Салат витаминный (2)	100	4,1	8,0	11,0	189,0
Ёжики по – домашнему с соусом томатным	120	6,9	9,1	10,3	151,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,4	4,7	44,2	216,4
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
Итого за завтрак:	630	18,0	22,5	94,7	689,4

18.10.2023

МЕНЮ (12-18 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	100	1,2	0,1	11,3	52,3
Макаронные изделия отварные	220	7,9	7,7	45,3	275,3
Гуляш из отварной говядины	100	15,4	15,4	7,7	226,0
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
Итого за завтрак:	650	26,9	23,9	92,9	682,5



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

И.С.Лисняк

МЕНЮ (12-18 лет)

19.10.2023

4 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая и энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Эн/цен.(к/к)
ЗАВТРАК					
Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	3,7	75,8
Котлета по-домашнему	100	13,1	13,6	5,0	254,8
Пюре картофельное	180	3,8	6,3	25,7	175,7
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
Итого за завтрак:	610	20,2	26,7	66,2	647,7