

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка



«УТВЕРЖДАЮ»

Огон А.Ч./

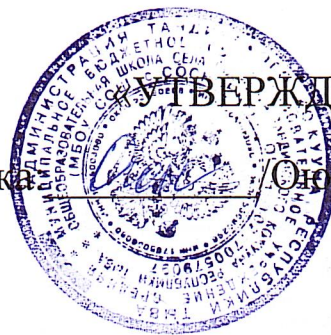
МЕНЮ

на 03 октября 2022 года

(понедельник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
Салат из белокочанной капусты	60	0,1	1,9	3,9
Суп «Гороховый»	200	5,9	2,9	12
Котлеты из говядины	60	5,6	9,2	10,2
Каша гречневая	150	5,6	5,7	9,8
Сок фруктовый	200	0	0,01	14
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка



/Огон А.Ч./

МЕНЮ

на 04 октября 2022 года
(вторник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
Яблоки свежие	100	0,8	5,5	4,3
Суп рассольник с мясом	200	1,3	3,6	9,7
Птица в соусе с томатом	60	15	8,1	1,3
Макаронные изделия отварные	150	3,7	4,8	37
Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка



«УТВЕРЖДАЮ»

/Оюн А.Ч./

МЕНЮ

на 06 октября 2022 года

(четверг)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
Салат "Рыбный"	60	3,5	12,3	5,10
Уха рыбацкая	200	5,5	1,8	9,8
Рыба, тушенная в томате с овощами	70	5,7	0,9	3
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,1	6	9,1
Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	11,3
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка /Оюн А.Ч./



МЕНЮ

на 07 октября 2022 года
(пятница)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3
Борщ из свежей капусты	200	1,6	3,6	8
Картофельное пюре	150	3,8	4,1	31,4
Сосиски молочные	70	14	12,1	2,0
Компот из вишни или черешни	200	1	0,06	19,8
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка



«УТВЕРЖДАЮ»

/Оюн А.Ч./

МЕНЮ

на 10 октября 2022 года
(понедельник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
Яблоки свежие	100	0,8	5,5	4,3
Суп «Гороховый»	200	5,9	2,9	12
Котлеты, рубленые из птицы с/с	60	8,9	11,8	15,7
Каша гречневая	150	5,6	5,7	9,8
Компот из сухофруктов	200	0	0,01	14
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка:



Оюн А.Ч./

МЕНЮ

на 11 октября 2022 года
(вторник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,6	5,2
Суп рассольник с мясом	220	1,8	5,1	23,1
Жаркое по- домашнему	185	19,3	14,7	2,7
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,1
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12

Директор МБОУ СОШ с.Соснов...



«УТВЕРЖДАЮ»

Иван А.Ч./

МЕНЮ

на 12 октября 2022 года
(среда)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
Огурцы свежие	60	0,9	3,6	5,2
Суп-лапша домашняя	200	1,8	5,1	23,1
Плов	60	19,3	14,7	2,7
Сок фруктовый	200	0,6	0,1	20,1
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка:



«УТВЕРЖДАЮ»

/Оюн А.Ч./

МЕНЮ

на 13 октября 2022 года
(четверг)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
Салат "Сельдь с картофелем"	60	0,9	3,6	5,2
Суп-харчо	200	1,8	5,1	23,1
Биточки рыбные	80	19,3	14,7	2,7
Картофельное пюре	150	0,6	0,1	20,1
Компот из смеси сухофруктов	200	3,7	0,6	30
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка:



«УТВЕРЖДАЮ»

Оюн А.Ч./

МЕНЮ

на 14 октября 2022 года
(пятница)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3
Солянка сборная мясная	200	6,4	7,8	7,9
Макаронные изделия отварные	150	6,5	6,2	37
Печень говяжья по-строгановски	70	7,4	7,4	2,8
Напиток клюквенный	200	0,2	0,2	23,8
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12