



«УТВЕРЖДАЮ»

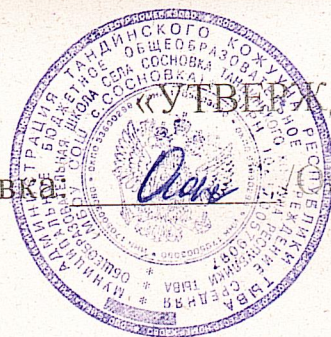
Директор МБОУ СОШ с.Сосновка: Юн А.Ч./

МЕНЮ

на 07 ноября 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



Иван А.Ч./

МЕНЮ

на 08 ноября 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»

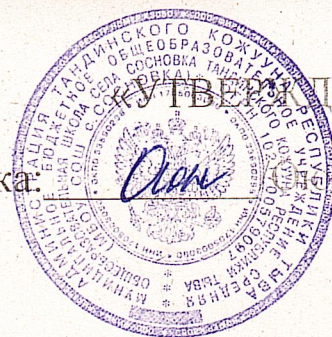
Юн А.Ч./

МЕНЮ

на 09 ноября 2022 года
(среда)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
Томаты свежие	60	0,6	0,2	1,4
Щи из свежей капусты	200	1,3	3,5	3,6
Гуляш из говядины	60	10	11	2,1
Каша пшенная рассыпчатая	150	8,9	8,5	35
Кисель витаминный	200	0,2	0,2	14,8
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка:



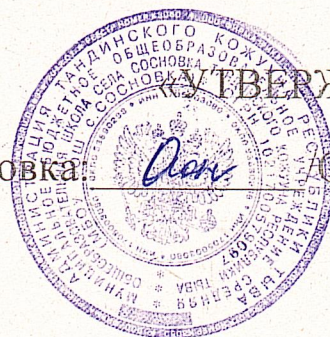
А.Ч./

МЕНЮ

на 10 ноября 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, тушеная 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 *Осин* Юн А.Ч./



МЕНЮ

на 11 ноября 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

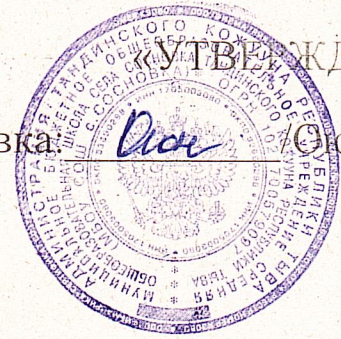
Директор МБОУ СОШ с.Сосновка:  Юн А.Ч./

МЕНЮ

на 14 ноября 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: _____ /Слон А.Ч./

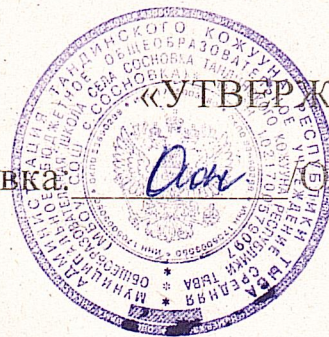


МЕНЮ

на 15 ноября 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.Сосновка _____ Ион А.Ч./



МЕНЮ

на 16 ноября 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:  А. Ч. /



МЕНЮ

на 17 ноября 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: _____ /Оюн А.Ч./



МЕНЮ

на 18 ноября 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-строгоновски	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