

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка:

Юрен А.Ч./



МЕНЮ

на 23 января 2023 года

(понедельник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша «Дружба»	200	6,5	8,3	3,5	191
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	60	0,1	1,9	3,9	36
Суп «Гороховый»	200	5,9	2,9	12	102
Котлеты из говядины	60	5,6	9,2	10,2	164
Каша гречневая	150	5,6	5,7	9,8	173
Сок фруктовый	200	0	0,01	14	56
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158

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



МЕНЮ

на 24 января 2023 года
(вторник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	200	21	6,1	22	155
Чай с лимоном	200	0,4	0,1	14,9	62
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158
ОБЕД					
Фрукты свежие по наличию	100	0,8	5,5	4,3	57
Суп рассольник с мясом	200	1,3	3,6	9,7	77
Птица в соусе с томатом	60	15	8,1	1,3	147
Макаронные изделия отварные	150	3,7	4,8	37	109
Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка:

Оюн А.Ч./



МЕНЮ

на 25 января 2023 года
(среда)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом	200	7,5	8,5	35	199
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158
ОБЕД					
Томаты свежие	60	0,6	0,2	1,4	8,1
Щи из свежей капусты	200	1,3	3,5	3,6	52
Гуляш из говядины	60	10	11	2,1	147
Каша пшенная рассыпчатая	150	8,9	8,5	35	181
Кисель витаминный	200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158



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

МЕНЮ

на 26 января 2023 года
(четверг)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшениная жидкая	200	7,7	8,2	39	161
Чай с лимоном	200	0,4	0,1	14,9	62
Хлеб Пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158
ОБЕД					
Салат «Рыбный»	60	3,5	12,3	5,10	63
Уха рыбацкая	200	5,5	1,8	9,8	128
Рыба, тушеная в томате с овощами	70	5,7	0,9	3	114
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,1	6	9,1	102
Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	11,3	48
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158



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

МЕНЮ

на 27 января 2023 года
(пятница)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша молочная «Геркулес»	200	6,7	18,1	38	151
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158
ОБЕД					
Фрукты свежие по наличию	100	0,4	0,3	10,3	6,6
Борщ из свежей капусты	200	1,6	3,6	8	71
Картофельное пюре	150	3,8	4,1	31,4	178
Сосиски молочные	70	14	12,1	2,0	81
Компот из вишни или черешни	200	1	0,06	19,8	124
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка:



/Оюн А.Ч./

МЕНЮ

на 30 января 2023 года
(понедельник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная	200	6,5	8,3	13,5	220
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158
ОБЕД					
Фрукту свежие по наличию	100	0,8	5,5	4,3	36
Суп «Гороховый»	200	5,9	2,9	12	102
Котлеты, рубленные из птицы с/с	60	8,9	11,8	15,7	233
Каша гречневая	150	5,6	5,7	9,8	173
Компот из сухофруктов	200	0	0,01	14	56
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158

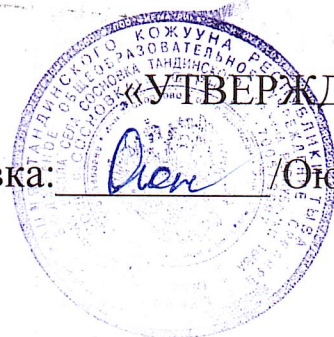


Директор МБОУ СОШ с.Сосновка /Оюн А.Ч./

МЕНЮ

на 31 января 2023 года
(вторник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша ячневая вязкая	200	8,0	10,1	32	357,5
Чай с лимоном	200	0,4	0,1	14,9	62
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,6	5,2	57
Суп рассольник с мясом	220	1,8	5,1	23,1	177
Жаркое по- домашнему	185	19,3	14,7	2,7	191
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158



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

МЕНЮ

на 01 февраля 2023 года
(среда)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой	250	7,5	11,3	35	165
Кофейный напиток	200	0,3	0,1	9,5	40
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158
ОБЕД					
Огурцы свежие	60	0,9	3,6	5,2	6,6
Суп-лапша домашняя	200	1,8	5,1	23,1	52
Плов	60	19,3	14,7	2,7	147
Сок фруктовый	200	0,6	0,1	20,1	102
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158

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



МЕНЮ

на 02 февраля 2023 года
(четверг)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша «Дружба»	200	7,7	8,2	39	109
Чай с лимоном	200	0,4	0,1	14,9	62
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158
ОБЕД					
Салат «Сельдь с картофелем»	60	0,9	3,6	5,2	63
Суп-харчо	200	1,8	5,1	23,1	128
Биточки рыбные	80	19,3	14,7	2,7	114
Картофельное пюре	150	0,6	0,1	20,1	102
Компот из смеси сухофруктов	200	3,7	0,6	30	84
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158

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



МЕНЮ

на 03 февраля 2023 года
(пятница)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная	200	6,9	8,6	40	168
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158
ОБЕД					
Фрукты свежие по наличию	100	0,4	0,3	10,3	51
Солянка сборная мясная	200	6,4	7,8	7,9	108
Макаронные изделия отварные	150	6,5	6,2	37	130
Печень говяжья по-строгоновски	70	7,4	7,4	2,8	96,3
Напиток клюквенный	200	0,2	0,2	23,8	98
Хлеб пшеничный, ржаной	20	2,2	0,4	12	158