



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

МЕНЮ

на 06 февраля 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./



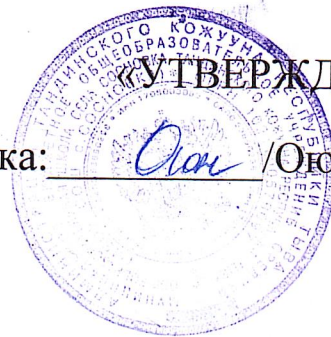
«УТВЕРЖДАЮ»

МЕНЮ

на 07 февраля 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 08 февраля 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:

«УТВЕРЖДАЮ»

Оюн А.Ч./



МЕНЮ

на 09 февраля 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, тушенная 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:



«УТВЕРЖДАЮ»

/Оюн А.Ч./

МЕНЮ

на 10 февраля 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:

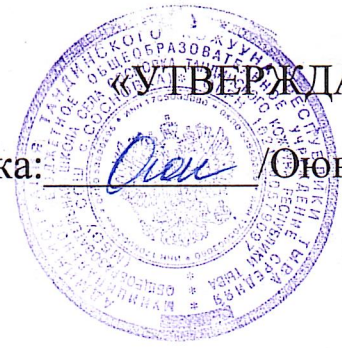


/Оюп А.Ч./

МЕНЮ

на 13 февраля 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 |



«УТВЕРЖДАЮ»

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

МЕНЮ

на 14 февраля 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 |

«УТВЕРЖДАЮ»

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



МЕНЮ

на 15 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:

«УТВЕРЖДАЮ»

/Оюн А.Ч./



МЕНЮ

на 16 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:

«УТВЕРЖДАЮ»

/Оюн А.Ч./



МЕНЮ

на 17 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-строгановски | 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 |