

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ села Карновар  
 \_\_\_\_\_ /Салюкова Р.С./



**Меню**  
**на 10 января 2022 года**  
**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	200/1	7,30	4,30	38,27	220,98
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>18,88</b>	<b>11,27</b>	<b>83,59</b>	<b>511,27</b>
<b>Обед (льготный начальные классы)</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13
259	Жаркое домашнему (с говядиной)	200/1	21,92	24,08	18,26	377,47
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Фрукты или ягоды свежие(груша)	100	0,030	0,23	7,73	34,13
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>30,61</b>	<b>33,86</b>	<b>89,1</b>	<b>784,57</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>49,49</b>	<b>45,13</b>	<b>172,69</b>	<b>1295,84</b>

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ села Карновар  
 /Салюкова Р.С./



**Меню**  
**на 10 января 2022 года**  
**Возрастная категория: с 12 до 18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	250/1	9,13	5,37	47,84	276,22
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85		107,49
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>23,82</b>	<b>15,39</b>	<b>97,99</b>	<b>625,72</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12
111	Суп с макаронными изделиями	300/1	3,58	3,40	18,84	120,16
259	Жаркое по-домашнему (с говядиной)	250/1	27,40	30,10	22,83	471,84
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>38,01</b>	<b>40,43</b>	<b>98,85</b>	<b>911,21</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>61,83</b>	<b>55,82</b>	<b>196,84</b>	<b>1536,93</b>