

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



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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
223	Запеканка из творога	150/1	10,23	7,74	19,6	189
14	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72
352	Кисель из яблок	200/1	0,24	0,12	35,76	145,08
ПР	Зефир	20	0,13		16,00	64,51
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО за завтрак		13,86	15,46	90,81	557,83
Обед (льготный начальные классы)						
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,67	6,09	1,81	64,65
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90
243	Гуляш из отварного мяса в томатно- сметанном соусе	80	9,47	9,20	3,00	132,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38
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
341	Апельсины с сахаром	105	0,96	0,21	8,68	40,50
	ИТОГО за обед		22,98	28,92	126,80	859,30
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		36,84	44,38	217,61	1417,13

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ села Карновар

 /Салюкова Р.С./



Меню
на 11 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	
Завтрак						
223	Запеканка из творога	200/1	13,64	10,32	26,10	252,00
14	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72
352	Кисель из яблок	200/1	0,24	0,12	35,76	145,08
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	ИТОГО за завтрак		17,93	18,14	86,14	579,70
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,67	6,09	1,81	64,65
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,98	9,76	101,38
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/1	6,80	10,0	38,00	269,20
243	Гуляш из отварного мяса в томатно- сметанном соусе	100	11,83	11,50	3,75	165,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38
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
	ИТОГО за обед		27,79	34,72	139,77	982,53
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		45,72	52,86	225,91	1562,23