

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



**Меню**  
**на 14 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>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	6,02	4,05	33,37	194,01
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>17,6</b>	<b>11,02</b>	<b>78,69</b>	<b>484,3</b>
<b>Обед (льготный начальные классы)</b>						
54	Салат из свеклы с яблоками	100/1	1,31	5,16	12,11	100,11
99	Суп из овощей	250/1	2,28	2,33	11,25	75,05
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73
288	Птица отварная	80/1	21,67	13,33		206,67
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
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90
338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,30	0,30	7,35	33,30
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>34,69</b>	<b>26,35</b>	<b>102,67</b>	<b>786,48</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>52,29</b>	<b>37,37</b>	<b>181,36</b>	<b>1270,78</b>

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

**Меню**  
**на 14 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>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	7,50	5,05	41,5	242,5
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85		107,49
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>22,19</b>	<b>15,07</b>	<b>91,65</b>	<b>592,0</b>
<b>Обед</b>						
54	Салат из свеклы с яблоками	100/1	1,31	5,16	12,11	100,11
99	Суп из овощей	300/1	2,74	2,7	13,50	90,06
312	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,5	146,30
288	Птица отварная	100	27,08	16,66		258,33
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>40,93</b>	<b>28,47</b>	<b>99,77</b>	<b>819,89</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>63,12</b>	<b>43,54</b>	<b>191,42</b>	<b>1411,89</b>