

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ села Карновар

Салюкова Р.С. /Салюкова Р.С./



Меню

на 24 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						
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	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
	ИТОГО за завтрак		18,88	11,27	83,59	511,27
Обед (льготный начальные классы)						
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 по- 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	Плоды или ягоды свежие(груша)	100	0,030	0,23	7,73	34,13
	ИТОГО за обед		30,61	33,86	89,1	784,57
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		49,49	45,13	172,69	1295,84

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



Меню
на 24 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						
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	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
	ИТОГО за завтрак		23,82	15,39	97,99	625,72
Обед						
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 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
	ИТОГО за обед		38,01	40,43	98,85	911,21
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		61,83	55,82	196,84	1536,93