

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



Меню
на 26 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	
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200/1	3,30	8,60	23,20	183,40
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10		14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО за завтрак		10,16	11,67	86,04	489,80
Обед (льготный начальные классы)						
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	5,49	5,28	16,33	134,75
291	Плов из птицы	150/1	12,71	7,85	26,80	229
342	Компот из свежих плодов	200/1	0,36	0,04	23,56	96,04
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 (яблоко)	100	0,30	0,30	7,35	33,30
	ИТОГО за обед		24,3	20,31	112,36	729,69
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		34,46	31,98	198,40	1219,49

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



Меню
на 26 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						
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250/1	4,13	10,75	29,00	229,25
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10		14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	ИТОГО за завтрак		11,78	13,92	96,67	559,03
Обед						
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88
102	Суп картофельный с бобовыми	300/1	6,59	6,34	19,60	161,70
291	Плов из птицы	250/1	21,18	13,08	44,67	381,66
342	Компот из свежих плодов	200/1	0,36	0,04	23,56	94,04
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		34,92	26,51	135,92	920,37
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		46,70	40,43	232,59	1479,40