

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



Меню

на 8 сентября 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 | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200/1 | 6,10 | 4,00 | 36,96 | 208,24 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/1 | 0,53 | | 9,87 | 41,60 |
| ПР | Печенье затяжное | 20 | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,90 |
| ПР | Творожный сырок | 50 | 7,50 | 4,00 | 5,75 | 89,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| | ИТОГО за завтрак | | 18,99 | 10,66 | 85,84 | 515,26 |
| Обед (льготный начальные классы) | | | | | | |
| 66 | Салат из моркови с изюмом | 100/1 | 1,72 | 1,41 | 16,71 | 86,41 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250/1 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 |
| 302 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150/1 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 |
| 226 | Рыба отварная | 80 | 9,45 | 2,01 | 2,09 | 64 |
| 389 | Сок фруктовый | 200/1 | 0,27 | | 22,80 | 92,27 |
| 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 (банан) | 100 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| | ИТОГО за обед | | 27,12 | 13,44 | 138,36 | 782,54 |
| | Используется йодированная соль, зелень, | | | | | |
| | ВСЕГО за день | | 46,11 | 24,1 | 224,2 | 1297,8 |

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



Меню
на 8 сентября 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 | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 250/1 | 7,63 | 5,00 | 46,2 | 260,3 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/1 | 0,53 | | 9,87 | 41,60 |
| ПР | Печенье затяжное | 20 | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,90 |
| ПР | Творожный сырок | 50 | 7,50 | 4,00 | 5,75 | 89,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| | ИТОГО за завтрак | | 21,31 | 11,76 | 99,91 | 590,7 |
| Обед | | | | | | |
| 66 | Салат из моркови с изюмом | 100/1 | 1,72 | 1,41 | 16,71 | 86,41 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 300/1 | 2,20 | 5,88 | 14,10 | 118,08 |
| 302 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 200/1 | 11,86 | 5,46 | 53,12 | 309,146 |
| 226 | Рыба отварная | 100 | 11,81 | 2,51 | 2,61 | 80,00 |
| 389 | Сок фруктовый | 200/1 | 0,27 | | 22,80 | 92,27 |
| 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 | | 33,03 | 16,11 | 148,53 | 870,996 |
| | Используется йодированная соль, зелень | | | | | |
| | ВСЕГО за день | | 54,34 | 27,87 | 248,44 | 1461,696 |