

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



**Меню**  
**на 12 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	
<b>Завтрак</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150,0
14	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200/1	1,30	0,08	44,68	184,64
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>10,03</b>	<b>12,43</b>	<b>82,09</b>	<b>493,88</b>
<b>Обед (льготный начальные классы)</b>						
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
199	Пюре из бобовых с маслом	150/1	9,09	4,57	23,35	170
268	Котлета (говядина)	80	8,25	12,1	7,16	172
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
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,40	0,27	17,20	72,80
341	Апельсины с сахаром	105	0,96	0,21	8,68	40,50
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>26,83</b>	<b>26,7</b>	<b>110,03</b>	<b>788,27</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>36,86</b>	<b>39,13</b>	<b>192,12</b>	<b>1282,15</b>



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

**Меню**  
**на 12 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	
<b>Завтрак</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150,0
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200/1	1,30	0,08	44,68	184,64
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>12,52</b>	<b>14,79</b>	<b>100,86</b>	<b>600,16</b>
<b>Обед</b>						
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
199	Пюре из бобовых с маслом	200/1	12,12	6,09	31,13	226,6
268	Котлета (говядина)	100	10,31	15,13	8,95	215,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,40	0,27	17,20	72,80
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>32,91</b>	<b>31,82</b>	<b>123,83</b>	<b>913,77</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>45,43</b>	<b>46,61</b>	<b>224,69</b>	<b>1513,93</b>