

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



Меню
на 22 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						
204	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/1	6,10	4,00	36,96	208,24
389	Сок фруктовый	200/1	0,27	-	22,80	92,27
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
338	Плоды и ягоды свежие(банан)	200.1шт.	1,13	0,38	15,75	70,88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО за завтрак		13,02	12,27	109,72	600,91
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	Птица отварная	80	21,67	13,33	-	207
389	Чай с сахаром	200/1	0,53	-	9,87	41,6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО за обед		38,47	24,38	107,59	803,99
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		51,49	36,65	217,31	1404,90

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



Меню

на 22 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						
204	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/1	6,10	4,00	36,96	208,24
389	Сок фруктовый	200/1	0,27	-	22,80	92,27
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
338	Плоды и ягоды свежие(банан)	200.1шт.	1,13	0,38	15,75	70,88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО за завтрак		13,02	12,27	109,72	600,91
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	Птица отварная	80	21,67	13,33	-	207
389	Чай с сахаром	200/1	0,53	-	9,87	41,6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО за обед		38,47	24,38	107,59	803,99
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		51,49	36,65	217,31	1404,90