

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



Меню

на 10 марта 2021 года

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
	ИТОГО за завтрак		10,03	12,43	82,09	493,88
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
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
	ИТОГО за обед		26,83	26,7	110,03	788,27
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		36,86	39,13	192,12	1282,15

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



Меню
на 10 марта 2021 года
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
	ИТОГО за завтрак		12,52	14,79	100,86	600,16
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
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
	ИТОГО за обед		32,91	31,82	123,83	913,77
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		45,43	46,61	224,69	1513,93