



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



**Меню**  
**на 18 октября 2021 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>						
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
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>21,31</b>	<b>11,76</b>	<b>99,91</b>	<b>590,7</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>33,03</b>	<b>16,11</b>	<b>148,53</b>	<b>870,996</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>54,34</b>	<b>27,87</b>	<b>248,44</b>	<b>1461,696</b>