

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



**Меню**  
**на 19 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>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	7,50	5,05	41,5	242,5
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85		107,49
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>22,19</b>	<b>15,07</b>	<b>91,65</b>	<b>592,0</b>
<b>Обед</b>						
54	Салат из свеклы с яблоками	100/1	1,31	5,16	12,11	100,11
99	Суп из овощей	300/1	2,74	2,7	13,50	90,06
312	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,5	146,30
288	Птица отварная	100	27,08	16,66		258,33
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00
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>40,93</b>	<b>28,47</b>	<b>99,77</b>	<b>819,89</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>63,12</b>	<b>43,54</b>	<b>191,42</b>	<b>1411,89</b>

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



**Меню**  
**на 20 октября 2021 года**

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

№ реп.	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>