

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



**Меню  
 на 21 октября 2021 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>						
223	Запеканка из творога	150	10,23	7,74	19,6	189
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08
ПР	Зефир	20	0,13		16,00	64,51
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>13,76</b>	<b>8,26</b>	<b>90,68</b>	<b>492,11</b>
<b>Обед (льготный начальные классы)</b>						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90
246	Гуляш из отварного мяса в томатно- сметанном соусе	80	9,47	9,20	3,00	132,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
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
341	Мандарины с сахаром	105	0,96	0,21	8,68	40,50
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>22,98</b>	<b>28,92</b>	<b>126,8</b>	<b>859,30</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>36,74</b>	<b>37,12</b>	<b>217,48</b>	<b>1351,41</b>

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



**Меню**  
**на 21 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>						
223	Запеканка из творога	200	13,64	10,32	26,10	252,00
ПР	Зефир	20	0,13		16,00	64,51
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>17,96</b>	<b>10,94</b>	<b>102,0</b>	<b>578,49</b>
<b>Обед</b>						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	101,38
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,80	10,0	38,00	269,20
246	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	5,88	9,38	0,50	109,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
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>27,79</b>	<b>34,72</b>	<b>139,77</b>	<b>982,53</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>45,75</b>	<b>45,66</b>	<b>241,77</b>	<b>1561,02</b>