

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



Меню
на 28 января 2022 года

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200/1 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194,01 |
| 382 | Какао с молоком | 200/1 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | | 71,66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| | ИТОГО за завтрак | | 17,6 | 11,02 | 78,69 | 484,3 |
| Обед (льготный начальные классы) | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 100/1 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 |
| 99 | Суп из овощей | 250/1 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,05 |
| 312 | Пюре картофельное | 150/1 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 |
| 288 | Птица отварная | 80/1 | 21,67 | 13,33 | | 206,67 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/1 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 |
| 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 |
| ПР | Изделие кондитерское | 20 | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,90 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| | ИТОГО за обед | | 34,69 | 26,35 | 102,67 | 786,48 |
| | Используется йодированная соль, зелень | | | | | |
| | ВСЕГО за день | | 52,29 | 37,37 | 181,36 | 1270,78 |

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



Меню
на 28 января 2022 года

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО за завтрак | | 22,19 | 15,07 | 91,65 | 592,0 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО за обед | | 40,93 | 28,47 | 99,77 | 819,89 |
| | Используется йодированная соль, зелень | | | | | |
| | ВСЕГО за день | | 63,12 | 43,54 | 191,42 | 1411,89 |