

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



**Меню**  
**на 6 октября 2021 года**

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

| №<br>рец.                               | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>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>                    |



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

**Меню**

на 6 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> |  |              |                  |              |               |                                |
| 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                          |
|                | <b>ИТОГО за завтрак</b>                |              | <b>12,52</b>     | <b>14,79</b> | <b>100,86</b> | <b>600,16</b>                  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                  |              |               |                                |
| 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                          |
|                | <b>ИТОГО за обед</b>                   |              | <b>32,91</b>     | <b>31,82</b> | <b>123,83</b> | <b>913,77</b>                  |
|                | Используется йодированная соль, зелень |              |                  |              |               |                                |
|                | <b>ВСЕГО за день</b>                   |              | <b>45,43</b>     | <b>46,61</b> | <b>224,69</b> | <b>1513,93</b>                 |