

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



**Меню**  
**на 14 марта 2022 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>						
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200/1	3,30	8,60	23,20	183,40
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10		14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>10,16</b>	<b>11,67</b>	<b>86,04</b>	<b>489,8</b>
<b>Обед (льготный начальные классы)</b>						
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	5,49	5,28	16,33	134,75
291	Плов из птицы	150/1	12,71	7,85	26,80	229
342	Компот из свежих плодов	200/1	0,36	0,04	23,56	96,04
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
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,30	0,30	7,35	33,30
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>24,3</b>	<b>20,31</b>	<b>112,36</b>	<b>729,69</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО</b>		<b>34,46</b>	<b>31,98</b>	<b>198,4</b>	<b>1219,49</b>

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ № 1 села Карновар  
 Аллюкова Р.С./



**Меню**  
**на 14 марта 2022 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>						
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250/1	4,13	10,75	29,00	229,25
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10		14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>11,78</b>	<b>13,92</b>	<b>96,67</b>	<b>559,03</b>
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88
102	Суп картофельный с бобовыми	300/1	6,59	6,34	19,60	161,70
291	Плов из птицы	250/1	21,18	13,08	44,67	381,66
342	Компот из свежих плодов	200/1	0,36	0,04	23,56	94,04
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>34,92</b>	<b>26,51</b>	<b>135,92</b>	<b>920,37</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>ВСЕГО</b>		<b>46,70</b>	<b>40,43</b>	<b>232,59</b>	<b>1479,40</b>