

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



Меню
на 22 марта 2022 года
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/1	6,10	4,00	36,96	208,24
377	Чай с лимоном	200/1	0,53		9,87	41,60
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО за завтрак		18,99	10,66	85,84	515,26
Обед (льготный начальные классы)						
66	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,72	1,41	16,71	86,41
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86
226	Рыба отварная	80	9,45	2,01	2,09	64
389	Сок фруктовый	200/1	0,27		22,80	92,27
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 (банан)	100	1,13	0,38	15,75	70,88
	ИТОГО за обед		27,12	13,44	138,36	782,54
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		46,11	24,1	224,2	1297,8

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



Меню
на 22 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	
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250/1	7,63	5,00	46,2	260,3
377	Чай с лимоном	200/1	0,53		9,87	41,60
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	ИТОГО за завтрак		21,31	11,76	99,91	590,7
Обед						
66	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,72	1,41	16,71	86,41
82	Борщ с капустой и картофелем	300/1	2,20	5,88	14,10	118,08
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200/1	11,86	5,46	53,12	309,146
226	Рыба отварная	100	11,81	2,51	2,61	80,00
389	Сок фруктовый	200/1	0,27		22,80	92,27
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		33,03	16,11	148,53	870,996
	Используется йодированная соль, зелень					
	ВСЕГО за день		54,34	27,87	248,44	1461,696