

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



Меню
на 23 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						
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	Фрукты 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 с.с. Карновар
 Сатюкова Р.С./



Меню
на 23 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						
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