



УТВЕРЖДЮ
Директор МБОУ
Кривлякская СОШ № 3
имени И.А. Высотина
А.В. Почтарь
«18» 01 2023г.

МЕНЮ

18 январь 2023г.

| № | Наименование | Масса порции 6-10 лет | М асса порции 11-18 лет | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Калорийность | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|--------------|----------|
| | | | | 6-10 лет | 11-18 лет | 6-10 лет | 11-18 лет | 6-10 лет | 11-18 лет | 6-10 лет | 11-18лет |
| Завтрак с 1-11 класс | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи отварные | 150 | 250 | 1,97 | 2,63 | 3,89 | 5,18 | 7,77 | 10,36 | 73,95 | 98,6 |
| 2 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 | 4,58 | 4,58 | 5,04 | 5,04 | 21,5 | 21,5 | 145,34 | 145,34 |
| 3 | Котлеты | 80 | 100 | 12,42 | 15,53 | 9,42 | 11,78 | 12,86 | 16,07 | 185,34 | 231,67 |
| 4 | Хлеб | 50 | 50 | 3,07 | 3,07 | 1,07 | 1,07 | 20,93 | 20,93 | 107,22 | 107,22 |
| 5 | Мандарины | 100 | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 6 | 6 | 38 | 38 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Обед Подвоз+ОВЗ+ГПД | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с фрикадельками | 200 | 250 | 3,08 | 3,85 | 4,2 | 5,25 | 20,58 | 25,73 | 132,02 | 165,03 |
| 2 | Салат из свеклы отварной | 80 | 100 | 0,82 | 1,03 | 3,08 | 3,85 | 4,7 | 5,88 | 49,84 | 62,3 |
| 3 | Каша перловая | 150 | 200 | 6,41 | 8,55 | 9,45 | 12,6 | 44,1 | 58,8 | 292,95 | 390,6 |
| 4 | Птица отварная | 80 | 120 | 9,58 | 14,37 | 10,94 | 16,41 | 0,39 | 0,59 | 163,18 | 244,77 |
| 5 | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 92 | 92 |
| 6 | Хлеб | 50 | 50 | 3,07 | 3,07 | 1,07 | 1,07 | 20,93 | 20,93 | 107,22 | 107,22 |