

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 5»
Клименкова Г.В.
«12» сентября 2022г



**Примерное 12-дневное меню
МБОУ «СОШ № 5 имени А.Н.Лавкова»
города Сорочинска Оренбургской области
на 2022 – 2023 учебный год**

7-11 лет	ЗАВТРАК	ОБЕД	11-17 лет	ЗАВТРАК	ОБЕД	7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	11-17 лет	Белк и,г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЗАВТР АК	ОБЕ Д	
	Энергетиче ская ценность(к кал)	Энергетиче ская ценность(к кал)		Энергетиче ская ценность(к кал)	Энергетиче ская ценность(к кал)									Выхо д 7- 11 л	Вых од 7-11 л	
Норм а	470-587,5	705-822,5	Норм а	544-680	816-952	Норм а	38,5- 46,2	39,5- 47,4	167,5- 201	Норм а	54- 63	55,2- 64,4	229,8- 268,1	Норм а	500	700
1 день	483	809	1 день	669	945	1 день	43,1	45,04	190	1 день	54	55,2	230	1 день	580	740
2 день	557	743,19	2 день	650,2	951,19	2 день	46,2	41,35	191,82	2 день	54	55,2	230	2 день	510	880
3 день	482,3	717,5	3 день	677	950	3 день	44,22	44,5	172,11	3 день	54	55,2	230	3 день	530	840
4 день	470	763,99	4 день	650,8	952	4 день	42,1	46,89	170,3	4 день	54	55,2	230	4 день	510	770
5 день	495,1	766,7	5 день	675	942	5 день	43,72	39,9	172,6	5 день	54	55,2	230	5 день	530	750
6 день	506,6	784,96	6 день	663	928	6 день	44,88	44	200,6	6 день	54	55,2	230	6 день	500	780
7 день	487	705	7 день	625	912	7 день	39,12	47,17	192,58	7 день	54	56,2	230	7 день	550	730
8 день	577,8	728,2	8 день	676,32	951,48	8 день	45,9	47,37	199,72	8 день	54	55,56	230	8 день	540	810
9 день	550,5	768,4	9 день	586,4	949,6	9 день	42,92	46,63	192,6	9 день	54	55,47	230	9 день	530	840
10 день	495,3	709,8	10 день	540	941,2	10 день	42,02	46,9	199,06	10 день	52,8	54,16	210,2	10 день	550	890
11 день	470	725,5	11 день	651	951	11 день	42,92	44,28	182,6	11 день	54	55,2	230	11 день	500	790
12 день	487,2	716	12 день	677	949	12 день	42,92	45	182,6	12 день	54	55,2	230	12 день	630	700