


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

**Меню на 12 марта 2024г.**

| №<br>ре-<br>цы | Наименование блюда                 | Выход<br>гр.              | Выход<br>гр.   | ккал          |                | белки        |                | жиры         |                | углеводы      |                | Цена       | Фото блюд |
|----------------|------------------------------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|---------------|----------------|------------|-----------|
|                |                                    |                           |                | 7-11 лет      | 12лет и старше | 7-11 лет     | 12лет и старше | 7-11 лет     | 12лет и старше | 7-11 лет      | 12лет и старше |            |           |
|                | <b>4 день</b>                      | 7-11 лет                  | 12лет и старше | 7-11 лет      | 12лет и старше | 7-11 лет     | 12лет и старше | 7-11 лет     | 12лет и старше | 7-11 лет      | 12лет и старше |            |           |
|                | <b>Завтрак:</b>                    | <b>Питание 44,00руб.</b>  |                |               |                |              |                |              |                |               |                |            |           |
| 161            | 1. Суп молочный с крупой           | 200                       | 200            | 153,6         | 153,6          | 5,6          | 5,6            | 6,48         | 6,48           | 16,56         | 16,56          |            |           |
| 2              | 2. Бутерброд с джемом или повидлом | 65                        | 65             | 184           | 184            | 2,94         | 2,94           | 4,64         | 4,64           | 16,38         | 16,38          |            |           |
| 692            | 3. Кофейный напиток                | 200                       | 200            | 126,86        | 126,86         | 3,8          | 3,8            | 3,4          | 3,4            | 19,48         | 19,48          |            |           |
|                | 4. Сушки простые                   | 30                        | 50             | 100,5         | 167,5          | 3,27         | 5,45           | 0,39         | 0,65           | 20,4          | 34             |            |           |
|                | Итого:                             | <b>495</b>                | <b>515</b>     | <b>564,96</b> | <b>631,96</b>  | <b>15,61</b> | <b>17,79</b>   | <b>14,91</b> | <b>15,17</b>   | <b>72,82</b>  | <b>86,42</b>   | <b>44</b>  |           |
|                | <b>Завтрак:</b>                    | <b>Питание 83,00руб.</b>  |                |               |                |              |                |              |                |               |                |            |           |
| 179            | 1. Курица тушеная в томатном соусе | 90                        | 100            | 135,9         | 151            | 9,54         | 10,6           | 11,99        | 13,32          | 3,31          | 3,68           |            |           |
| 186            | 2. Каша гречневая рассыпчатая      | 150                       | 180            | 245           | 295            | 7,6          | 9,1            | 6,8          | 8,16           | 37,3          | 44,76          |            |           |
| 692            | 3. Кофейный напиток                | 200                       | 200            | 126,86        | 126,86         | 3,8          | 3,8            | 3,4          | 3,4            | 19,48         | 19,48          |            |           |
| 8              | 4. Хлеб пшеничный                  | 40                        | 50             | 20,24         | 25,3           | 3,28         | 4,1            | 0,56         | 0,7            | 0,52          | 0,65           |            |           |
| 41             | 5. Масло сливочное (порциями)      | 10                        | 15             | 75            | 112,5          | 0            | 0              | 8,2          | 12,3           | 0,1           | 0,15           |            |           |
| 915            | 6. Фрукт (апельсин)                | 100                       | 100            | 43            | 43             | 0,9          | 0,9            | 0,2          | 0,2            | 8,1           | 8,1            |            |           |
|                | Итого:                             | <b>590</b>                | <b>645</b>     | <b>646</b>    | <b>753,66</b>  | <b>25,12</b> | <b>28,5</b>    | <b>31,15</b> | <b>38,08</b>   | <b>68,81</b>  | <b>76,82</b>   | <b>80</b>  |           |
|                | <b>Завтрак:</b>                    | <b>Питание 207,00руб.</b> |                |               |                |              |                |              |                |               |                |            |           |
| 161            | 1. Суп молочный с крупой           | 200                       | 200            | 153,6         | 153,6          | 5,6          | 5,6            | 6,48         | 6,48           | 16,56         | 16,56          |            |           |
| 2              | 2. Бутерброд с джемом или повидлом | 65                        | 65             | 184           | 184            | 2,94         | 2,94           | 4,64         | 4,64           | 16,38         | 16,38          |            |           |
| 692            | 3. Кофейный напиток                | 200                       | 200            | 126,86        | 126,86         | 3,8          | 3,8            | 3,4          | 3,4            | 19,48         | 19,48          |            |           |
| 45             | 4. Винегрет                        | 60                        | 100            | 56,88         | 94,8           | 0,81         | 1,36           | 3,7          | 6,18           | 5,06          | 8,44           |            |           |
|                | 5. Сушки простые                   | 30                        | 50             | 100,5         | 167,5          | 3,27         | 5,45           | 0,39         | 0,65           | 20,4          | 34             |            |           |
|                | Итого:                             | <b>555</b>                | <b>615</b>     | <b>621,84</b> | <b>726,76</b>  | <b>16,42</b> | <b>19,15</b>   | <b>18,61</b> | <b>21,35</b>   | <b>77,88</b>  | <b>94,86</b>   |            |           |
|                | <b>Обед:</b>                       |                           |                |               |                |              |                |              |                |               |                |            |           |
| 36/131         | 1. Свекольник со сметаной и яйцом  | 200                       | 250            | 124,81        | 156,017        | 6,08         | 7,608          | 7,39         | 9,24           | 8,99          | 11,242         |            |           |
| 179            | 2. Курица тушеная в томатном соусе | 90                        | 100            | 135,9         | 151            | 9,54         | 10,6           | 11,99        | 13,32          | 3,31          | 3,68           |            |           |
| 186            | 3. Каша гречневая рассыпчатая      | 150                       | 180            | 245           | 295            | 7,6          | 9,1            | 6,8          | 8,16           | 37,3          | 44,76          |            |           |
| 389            | 4. Сок виноградный                 | 200                       | 200            | 136,4         | 136,4          | 0,6          | 0,6            | 0,4          | 0,4            | 32,6          | 32,6           |            |           |
| 8              | 5. Хлеб пшеничный                  | 60                        | 80             | 30,36         | 40,48          | 4,92         | 6,56           | 0,84         | 1,12           | 0,78          | 1,04           |            |           |
| 915            | 6. Фрукт (апельсин)                | 100                       | 100            | 43            | 43             | 0,9          | 0,9            | 0,2          | 0,2            | 8,1           | 8,1            |            |           |
|                | Итого:                             | <b>800</b>                | <b>910</b>     | <b>715,47</b> | <b>821,897</b> | <b>29,64</b> | <b>35,368</b>  | <b>27,62</b> | <b>32,44</b>   | <b>91,08</b>  | <b>101,422</b> |            |           |
|                | <b>Всего:</b>                      |                           |                | <b>1337,3</b> | <b>1548,66</b> | <b>46,06</b> | <b>54,518</b>  | <b>46,23</b> | <b>53,79</b>   | <b>168,96</b> | <b>196,282</b> | <b>199</b> |           |