

«Утверждаю»
 Директор МБОУ
 «Карымкарская СОШ»
 _____ Хургунова С.Я.

Меню на 19 апреля 2024г.

| № рец-ры | Наименование блюда | Выход гр. | Выход 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 | | | |
| | 5 день | 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 | | | |
| | Завтрак: | | | Питание 44,00руб. | | | | | | | | | | |
| 14 | 1. Суп картофельный с яйцом | 200 | 250 | 108 | 135 | 3,6 | 4,5 | 3,2 | 4 | 13 | 16,25 | | | |
| 685 | 2. Чай с сахаром | 200 | 200 | 39,9 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 15 | | | |
| 8 | 3. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 20,24 | 25,3 | 3,28 | 4,1 | 0,56 | 0,7 | 0,52 | 0,65 | | | |
| | Итого: | 440 | 500 | 168,14 | 200,2 | 6,88 | 8,6 | 3,76 | 4,7 | 28,52 | 31,9 | 44 | | |
| | Завтрак: | | | Питание 83,00руб. | | | | | | | | | | |
| 9 | 1. Плов рисовый с мясом | 200 | 250 | 462,9 | 568,63 | 20,36 | 26,43 | 26,6 | 32,73 | 31,5 | 39,38 | | | |
| 685 | 2. Чай с сахаром | 200 | 200 | 39,9 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 15 | | | |
| 8 | 3. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 20,24 | 25,3 | 3,28 | 4,1 | 0,56 | 0,7 | 0,52 | 0,65 | | | |
| 70/2 | 4. Огурец соленый | 60 | 100 | 8,4 | 14 | 0,18 | 0,3 | 0 | 0 | 5,04 | 8,4 | | | |
| | Итого: | 500 | 600 | 531,44 | 647,83 | 23,82 | 30,83 | 27,16 | 33,43 | 52,06 | 63,43 | 80 | | |
| | Завтрак: | | | Питание 207,00руб. | | | | | | | | | | |
| 117 | 1. Запеканка творожная | 100 | 150 | 183,9 | 275,9 | 10,52 | 15,78 | 8,71 | 13,07 | 16,91 | 25,37 | | | |
| 9004 | 2. Молоко,сгущенное с сахаром | 30 | 40 | 98,4 | 131,2 | 2,16 | 2,88 | 2,55 | 3,4 | 16,65 | 22,2 | | | |
| 685 | 3. Чай с сахаром | 200 | 200 | 39,9 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 15 | | | |
| 8 | 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 20,24 | 25,3 | 3,28 | 4,1 | 0,56 | 0,7 | 0,52 | 0,65 | | | |
| 21 | 5. Салат "Здоровье" | 100 | 100 | 77 | 77 | 2 | 2 | 4,6 | 4,6 | 7,1 | 7,1 | | | |
| | 6. Печенье простое сладкое | 30 | 50 | 130,8 | 218 | 1,95 | 3,25 | 3,54 | 5,9 | 22,32 | 37,4 | | | |
| | Итого: | 500 | 590 | 550,24 | 767,3 | 19,91 | 28,01 | 19,96 | 27,67 | 78,5 | 107,72 | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 1. Суп картофельный с яйцом | 200 | 250 | 108 | 135 | 3,6 | 4,5 | 3,2 | 4 | 13 | 16,25 | | | |
| 9 | 2. Плов рисовый с мясом | 200 | 250 | 462,9 | 568,63 | 20,36 | 26,43 | 26,6 | 32,73 | 31,5 | 39,38 | | | |
| 389 | 3. Сок сливовый | 200 | 200 | 125,8 | 125,8 | 0,6 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 30,4 | 30,4 | | | |
| 8 | 4. Хлеб пшеничный | 60 | 80 | 30,36 | 40,48 | 4,92 | 6,56 | 0,84 | 1,12 | 0,78 | 1,04 | | | |
| 89 | 5. Фрукт (банан) | 100 | 100 | 62 | 62 | 1,08 | 1,08 | 0 | 0 | 14,65 | 14,65 | | | |
| 70/2 | 6. Огурец соленый | 60 | 100 | 8,4 | 14 | 0,18 | 0,3 | 0 | 0 | 5,04 | 8,4 | | | |
| | Итого: | 820 | 980 | 797,46 | 945,91 | 30,74 | 39,47 | 30,84 | 38,05 | 95,37 | 110,12 | | | |
| | Всего: | | | 1347,7 | 1713,21 | 50,65 | 67,48 | 50,8 | 65,72 | 173,87 | 217,84 | 199 | | |