


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 25 января 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 | | |
| | 3 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. | | | | | | | | | | | |
| 4 | 1. Каша пшенная | 150 | 200 | 235,71 | 314,28 | 4,02 | 5,36 | 6,6 | 8,8 | 53,6 | 71,46 | | |
| 686 | 2. Чай с лимоном | 200 | 200 | 41,26 | 41,26 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 15,12 | 15,12 | | |
| 8 | 3. Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 25,3 | 25,3 | 4,1 | 4,1 | 0,7 | 0,7 | 0,65 | 0,65 | | |
| 42 | 4. Сыр (порциями) | 15 | 20 | 54,53 | 72,8 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,9 | 0 | 0 | | |
| | Итого: | 415 | 470 | 356,8 | 453,64 | 11,64 | 14,14 | 11,73 | 15,4 | 69,37 | 87,23 | 44 | |
| | Завтрак: | Питание 83,00руб. | | | | | | | | | | | |
| 694 | 1. Пюре картофельное | 150 | 180 | 137,25 | 164,7 | 3,05 | 3,67 | 4,8 | 5,76 | 20,44 | 24,53 | | |
| 486 | 2. Рыба тушеная с овощами | 90 | 100 | 146,25 | 162,5 | 13,51 | 15,02 | 7,65 | 8,5 | 6,36 | 7,07 | | |
| 8 | 3. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 20,24 | 25,3 | 3,28 | 4,1 | 0,56 | 0,7 | 0,52 | 0,65 | | |
| 378 | 4. Кисель из ягод | 200 | 200 | 105,2 | 105,2 | 0,09 | 0,09 | 0,04 | 0,04 | 31,14 | 31,14 | | |
| 89 | 5. Фрукт (банан) | 150 | 150 | 93 | 93 | 1,62 | 1,62 | 0 | 0 | 21,98 | 21,98 | | |
| | Итого: | 630 | 680 | 501,94 | 550,7 | 21,55 | 24,5 | 13,05 | 15 | 80,44 | 85,37 | 80 | |
| | Завтрак: | Питание 207,00руб. | | | | | | | | | | | |
| 4 | 1.Каша пшенная | 150 | 150 | 235,71 | 235,71 | 4,02 | 4,02 | 6,6 | 6,6 | 53,6 | 53,6 | | |
| 240 | 2. Сухарно - творожный пудинг | 65 | 100 | 135,85 | 209 | 8,84 | 13,6 | 6,93 | 10,66 | 9,5 | 14,62 | | |
| 9004 | 3. Молоко, гущенное с сахаром | 20 | 30 | 65,5 | 98,4 | 1,44 | 2,16 | 1,7 | 2,55 | 11,1 | 16,65 | | |
| 686 | 4. Чай с лимоном | 200 | 200 | 41,26 | 41,26 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 15,12 | 15,12 | | |
| 8 | 5. Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 25,3 | 25,3 | 4,1 | 4,1 | 0,7 | 0,7 | 0,65 | 0,65 | | |
| 42 | 6. Сыр (порциями) | 15 | 20 | 54,53 | 72,8 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,9 | 0 | 0 | | |
| | Итого: | 500 | 550 | 558,15 | 682,47 | 21,92 | 28,56 | 20,36 | 26,41 | 89,97 | 100,64 | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | |
| 57/131 | 1. Борщ со сметаной | 200 | 250 | 127,87 | 159,84 | 5,72 | 7,15 | 7,01 | 8,77 | 10,4 | 13 | | |
| 694 | 2. Пюре картофельное | 150 | 180 | 137,25 | 164,7 | 3,05 | 3,67 | 4,8 | 5,76 | 20,44 | 24,53 | | |
| 486 | 3. Рыба тушеная с овощами | 90 | 100 | 146,25 | 162,5 | 13,51 | 15,02 | 7,65 | 8,5 | 6,36 | 7,07 | | |
| 8 | 4. Хлеб пшеничный | 60 | 80 | 30,36 | 40,48 | 4,92 | 6,56 | 0,84 | 1,12 | 0,78 | 1,04 | | |
| 378 | 5. Кисель из ягод | 200 | 200 | 105,2 | 105,2 | 0,09 | 0,09 | 0,04 | 0,04 | 31,14 | 31,14 | | |
| 89 | 6. Фрукт (банан) | 150 | 150 | 93 | 93 | 1,62 | 1,62 | 0 | 0 | 21,98 | 21,98 | | |
| | Итого: | 850 | 960 | 639,93 | 725,72 | 28,91 | 34,11 | 20,34 | 24,19 | 91,1 | 98,76 | | |
| | Всего: | | | 1198,1 | 1408,19 | 50,83 | 62,67 | 40,7 | 50,6 | 181,07 | 199,4 | 199 | |