

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 01 декабря 2022г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход Гр. | белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность ккал. | | Цена |
|---------------------------|--------------------------|------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------|------------|
| | | | 7-11 лет | 12лет и старше | 7-11 лет | 12лет и старше | 7-11 лет | 12лет и старше | 7-11 лет | 12лет и старше | |
| Питание 44-00руб. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 78 | Каша пшеничная | 250 | 7,44 | 7,44 | 8,07 | 8,07 | 35,28 | 35,28 | 150,53 | 150,53 | |
| 943 | Чай | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 14,0 | 28,0 | 28,0 | |
| 147/2/1 | Хлеб с сыром с маслом | 50/30/15 | 14,17 | 14,17 | 19,46 | 19,46 | 35,18 | 35,18 | 348,5 | 348,5 | |
| Итого: | | 500 | 21,81 | 21,81 | 27,53 | 27,53 | 84,46 | 84,46 | 527,03 | 527,03 | 44 |
| Питание 76-00руб. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 34/679 | Зразы мясные с гречкой | 100/180 | 19,4 | 19,4 | 17,21 | 17,21 | 31,24 | 31,24 | 387 | 387 | |
| 71 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,68 | - | - | 33,31 | 33,31 | 73,8 | 73,8 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,76 | 3,76 | 0,8 | 0,8 | 34,96 | 34,96 | 180 | 180 | |
| Итого: | | 550 | 23,84 | 23,84 | 18,01 | 18,01 | 99,51 | 99,51 | 640,8 | 640,8 | 76 |
| Питание 189-00руб. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 78 | Каша пшеничная | 200/5 | 7,44 | 7,44 | 8,07 | 8,07 | 35,28 | 35,28 | 150,53 | 150,53 | |
| 943 | Чай | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 14,0 | 28,0 | 28,0 | |
| 147/2 | Хлеб с сыром | 50/30 | 14,17 | 14,17 | 19,46 | 19,46 | 35,18 | 35,18 | 258,2 | 258,2 | |
| 847 | Фрукт | 100 | 1,08 | 1,08 | - | - | 14,65 | 14,65 | 62 | 62 | |
| Итого: | | 585 | 22,89 | 22,89 | 27,53 | 27,53 | 99,11 | 99,11 | 498,5 | 498,5 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 486/694 | Суп гороховый с гречками | 250 | 2,8 | 2,8 | 5,025 | 5,025 | 38,61 | 38,61 | 192,92 | 192,92 | |
| 34/679 | Зразы мясные с гречкой | 100/180 | 19,4 | 19,4 | 17,21 | 17,21 | 31,24 | 31,24 | 387 | 387 | |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 23 | 23 | 42,4 | 42,4 | |
| 71 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,68 | - | - | 33,31 | 33,31 | 73,8 | 73,8 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 80 | 3,76 | 3,76 | 0,8 | 0,8 | 34,96 | 34,96 | 180 | 180 | |
| Итого: | | 910 | 27,44 | 27,44 | 23,135 | 23,135 | 161,12 | 161,12 | 876,12 | 876,12 | 189 |
| Итого за день: | | | 50,33 | 50,33 | 50,665 | 50,665 | 260,23 | 260,23 | 1374,62 | 1374,62 | |

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.