


«Утверждаю»
 Директор МБОУ
 «Карымкарская
 СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 03 октября 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:											
56	Суп Крестьянский	250	5,7	5,7	5,1	5,1	15,4	15,4	201,6	201,6	
77	Отвар из шиповника	200	0,5	0,5			22,78	22,78	93,5	93,5	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
	Итого:	500	8,55	8,55	5,6	5,6	60,04	60,04	407,6	407,6	44
Питание 76-00руб.											
Завтрак:											
29	Овощное рагу	250	23,09	23,09	9,6	9,6	27,8	27,8	236,8	236,8	
77	Отвар из шиповника	200	0,5	0,5			22,78	22,78	93,5	93,5	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
39	Вафли	30	3,45	3,45	12,75	12,75	27,15	27,15	245,5	245,5	
	Итого:	530	29,39	29,39	22,85	22,85	99,59	99,59	688,3	688,3	76
Питание 189-00руб.											
Завтрак:											
	Каша гречневая	200/5	7,94	7,94	8,21	8,21	35,13	35,13	246,1	246,1	
	Чай с медом	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
847	Фрукт	100	1,08	1,08			14,65	14,65	62	62	
	Итого:	570	12,98	12,98	21,06	21,06	90,09	90,09	601,72	601,72	
Обед:											
56	Суп Крестьянский	250	5,7	5,7	5,1	5,1	15,4	15,4	201,6	201,6	
29	Овощное рагу	200	23,09	23,09	9,6	9,6	27,8	27,8	236,8	236,8	
77	Отвар из шиповника	200	0,5	0,5			22,78	22,78	93,5	93,5	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
	Итого:	730	33,05	33,05	15,5	15,5	100,94	100,94	711,9	711,9	189
	Итого за день:										

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.