


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

**Меню на 04 декабря 2023г.**

| № 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 |            |           |
|          | <b>10 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>  |                |                |                |              |                |              |                |               |                |            |           |
| 93       | 1. Суп молочный с макаронными изделиями | 200                       | 250            | 144,8          | 181            | 5,73         | 7,17           | 5,2          | 6,5            | 18,84         | 23,53          |            |           |
| 10033    | 2. Чай с молоком                        | 200                       | 200            | 63,9           | 63,9           | 1,2          | 1,2            | 1,28         | 1,28           | 16,88         | 16,88          |            |           |
| 8        | 3. Хлеб пшеничный                       | 40                        | 50             | 20,24          | 25,3           | 3,28         | 4,1            | 0,56         | 0,7            | 0,52          | 0,65           |            |           |
| 41       | 4. Масло сливочное (порциями)           | 10                        | 15             | 75             | 112,5          | 0            | 0              | 8,2          | 12,3           | 0,1           | 0,15           |            |           |
|          | Итого:                                  | <b>450</b>                | <b>515</b>     | <b>303,94</b>  | <b>382,7</b>   | <b>10,21</b> | <b>12,47</b>   | <b>15,24</b> | <b>20,78</b>   | <b>36,34</b>  | <b>41,21</b>   | <b>44</b>  |           |
|          | <b>Завтрак:</b>                         | <b>Питание 80,00руб.</b>  |                |                |                |              |                |              |                |               |                |            |           |
| 298      | 1. Ленивые голубцы со сметанным соусом  | 100                       | 100            | 109,5          | 109,5          | 7,06         | 7,06           | 4,52         | 4,52           | 10,13         | 10,13          |            |           |
| 694      | 2. Пюре картофельное                    | 150                       | 180            | 137,25         | 164,7          | 3,05         | 3,67           | 4,8          | 5,76           | 20,44         | 24,53          |            |           |
| 376      | 3. Компот из кураги                     | 200                       | 200            | 113            | 113            | 0,44         | 0,44           | 0,02         | 0,02           | 32,76         | 32,76          |            |           |
| 8        | 4. Хлеб пшеничный                       | 40                        | 50             | 20,24          | 25,3           | 3,28         | 4,1            | 0,56         | 0,7            | 0,52          | 0,65           |            |           |
|          | 5. Бублик                               | 50                        | 50             | 142            | 142            | 4,5          | 4,5            | 0,55         | 0,55           | 27,7          | 27,7           |            |           |
|          | Итого:                                  | <b>540</b>                | <b>580</b>     | <b>521,99</b>  | <b>554,5</b>   | <b>18,33</b> | <b>19,77</b>   | <b>10,45</b> | <b>11,55</b>   | <b>91,55</b>  | <b>95,77</b>   | <b>80</b>  |           |
|          | <b>Завтрак:</b>                         | <b>Питание 199,00руб.</b> |                |                |                |              |                |              |                |               |                |            |           |
| 93       | 1. Суп молочный с макаронными изделиями | 200                       | 250            | 144,8          | 181            | 5,73         | 7,17           | 5,2          | 6,5            | 18,84         | 23,53          |            |           |
| 10033    | 2. Чай с молоком                        | 200                       | 200            | 63,9           | 63,9           | 1,2          | 1,2            | 1,28         | 1,28           | 16,88         | 16,88          |            |           |
| 8        | 3. Хлеб пшеничный                       | 40                        | 50             | 20,24          | 25,3           | 3,28         | 4,1            | 0,56         | 0,7            | 0,52          | 0,65           |            |           |
| 41       | 4. Масло сливочное (порциями)           | 10                        | 15             | 75             | 112,5          | 0            | 0              | 8,2          | 12,3           | 0,1           | 0,15           |            |           |
|          | 5. Бублик                               | 50                        | 50             | 142            | 142            | 4,5          | 4,5            | 0,55         | 0,55           | 27,7          | 27,7           |            |           |
|          | Итого:                                  | <b>500</b>                | <b>565</b>     | <b>445,94</b>  | <b>524,7</b>   | <b>14,71</b> | <b>16,97</b>   | <b>15,79</b> | <b>21,33</b>   | <b>64,04</b>  | <b>68,91</b>   |            |           |
|          | <b>Обед:</b>                            |                           |                |                |                |              |                |              |                |               |                |            |           |
| 31       | 1. Салат "Пестрый"                      | 80                        | 100            | 70             | 88             | 0,8          | 1              | 3,6          | 4,5            | 8,6           | 10,8           |            |           |
| 180      | 2. Уха ростовская                       | 200                       | 250            | 108,3          | 135,4          | 5,56         | 6,95           | 4,44         | 5,55           | 11,36         | 14,2           |            |           |
| 298      | 3. Ленивые голубцы со сметанным соусом  | 100                       | 100            | 109,5          | 109,5          | 7,06         | 7,06           | 4,52         | 4,52           | 10,13         | 10,13          |            |           |
| 694      | 4. Пюре картофельное                    | 150                       | 180            | 137,25         | 164,7          | 3,05         | 3,67           | 4,8          | 5,76           | 20,44         | 24,53          |            |           |
| 376      | 5. Компот из кураги                     | 200                       | 200            | 113            | 113            | 0,44         | 0,44           | 0,02         | 0,02           | 32,76         | 32,76          |            |           |
| 8        | 6. Хлеб пшеничный                       | 60                        | 80             | 30,36          | 40,48          | 4,92         | 6,56           | 0,84         | 1,12           | 0,78          | 1,04           |            |           |
| 89       | 7. Фрукт (банан)                        | 150                       | 150            | 93             | 93             | 1,62         | 1,62           | 0            | 0              | 21,98         | 21,98          |            |           |
|          | Итого:                                  | <b>940</b>                | <b>1060</b>    | <b>661,41</b>  | <b>744,08</b>  | <b>23,45</b> | <b>27,3</b>    | <b>18,22</b> | <b>21,47</b>   | <b>106,05</b> | <b>115,44</b>  |            |           |
|          | <b>Всего:</b>                           |                           |                | <b>1107,35</b> | <b>1268,78</b> | <b>38,16</b> | <b>44,27</b>   | <b>34,01</b> | <b>42,80</b>   | <b>170,09</b> | <b>184,35</b>  | <b>199</b> |           |