

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 06 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	
11 день											
Питание 44,00руб.											
Завтрак:											
64	Птица тушеная с соусом	100	22,40	22,40	18,23	18,23	7,03	7,03	281,25	281,25	
694	Пюре картофельное	180	3,67	3,67	5,76	5,76	24,53	24,53	164,70	164,70	
943	Чай	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,0	14,0	28,0	28,0	
147	Хлеб пшеничный	50	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
Итого:		530	12,76	12,76	7,3	7,3	70,66	70,66	374,4	374,4	44
Питание 76,00руб.											
Завтрак:											
64	Птица тушеная с соусом	100	22,40	22,40	18,23	18,23	7,03	7,03	281,25	281,25	
694	Пюре картофельное	180	3,67	3,67	5,76	5,76	24,53	24,53	164,70	164,70	
943	Чай	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,0	14,0	28,0	28,0	
147	Хлеб пшеничный	50	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
Итого:		500	12,76	12,76	7,3	7,3	70,66	70,66	374,4	374,4	70
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	
147/2/1	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	6,75	6,75	8,33	8,33	49,09	49,09	171,2	171,2	
Обед:											
102	Суп с бобами	250	8,8	8,8	6,5	6,5	21,7	21,7	166,4	166,4	
64	Птица тушеная с соусом	100	22,40	22,40	18,23	18,23	7,03	7,03	281,25	281,25	
694	Пюре картофельное	180	3,67	3,67	5,76	5,76	24,53	24,53	164,70	164,70	
4	Салат из свежих овощей	100	2,1	2,1	1,6	1,6	18,2	18,2	36	36	
389	Сок	200	1	1	-	-	18,2	18,2	76	76	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
Итого:		910	39,63	39,63	31,29	31,29	106,42	106,42	868,35	868,35	175
Итого за день:			46,38	46,38	39,62	39,62	155,51	155,51	1039,55	1039,55	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.