


«Утверждаю»
 Директор МБОУ
 «Карымкарская СОШ»
 Хургунова С.Я.

Меню на 06 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 | |
| 5 день | | | | | | | | | | | |
| Питание 44,00руб. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 72 | Щи | 250 | 6 | 6 | 8,1 | 8,1 | 13,8 | 13,8 | 191,3 | 191,3 | |
| 943 | Чай | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 14,0 | 28,0 | 28,0 | |
| 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 | 8,6 | 8,6 | 49,66 | 49,66 | 331,8 | 331,8 | 44 |
| Питание 76,00руб. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из куриного филе | 250 | 21,5 | 21,5 | 10,1 | 10,1 | 51,25 | 51,25 | 368,5 | 368,5 | |
| 943 | Чай | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 14,0 | 28,0 | 28,0 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,35 | 2,35 | 0,5 | 0,5 | 21,86 | 21,86 | 112,5 | 112,5 | |
| Итого: | | 500 | 24,05 | 24,05 | 10,6 | 10,6 | 87,11 | 87,11 | 509 | 509 | 76 |
| Питание 189,00руб. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная с соусом | 200/40 | 6,55 | 6,55 | 8,33 | 8,33 | 35,09 | 35,09 | 143,2 | 143,2 | |
| 943 | Чай | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 14,0 | 28,0 | 28,0 | |
| Итого: | | 440 | 6,75 | 6,75 | 8,33 | 8,33 | 49,09 | 49,09 | 171,2 | 171,2 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 72 | Щи | 250 | 6 | 6 | 8,1 | 8,1 | 13,8 | 13,8 | 191,3 | 191,3 | |
| 291 | Плов из куриного филе | 250 | 21,5 | 21,5 | 10,1 | 10,1 | 51,25 | 51,25 | 368,5 | 368,5 | |
| 389 | Сок | 200 | 1 | 1 | - | - | 18,2 | 18,2 | 76 | 76 | |
| 147 | Хлеб | 80 | 3,76 | 3,76 | 0,8 | 0,8 | 34,96 | 34,96 | 180 | 180 | |
| Итого: | | 780 | 32,26 | 32,26 | 19 | 19 | 118,21 | 118,21 | 815,8 | 815,8 | 189 |
| Итого за день: | | | 39,01 | 39,01 | 27,33 | 27,33 | 49,09 | 49,09 | 986,7 | 986,7 | |

Меню составил



м/с Бабилова Е.С.