

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

**Меню на 08 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	
<b>Питание 44-00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
78	Каша ячневая	200/5	5,68	5,68	6,35	6,35	29,77	29,77	199,7	199,7	
382	Какао	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,9	153,9	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
847	Банан	100	1,08	1,08	-	-	14,65	14,65	62	62	
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>14,42</b>	<b>14,42</b>	<b>23,12</b>	<b>23,12</b>	<b>95,37</b>	<b>95,37</b>	<b>647,6</b>	<b>647,6</b>	<b>44</b>
<b>Питание 76-00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
529	Азу	200	15,9	15,9	17,3	17,3	29,2	29,2	183,63	183,63	
869	Кисель	200	-	-	-	-	43,2	43,2	167,46	167,46	
147	Хлеб пшеничный	50	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
847	Банан	100	1,08	1,08	-	-	14,65	14,65	62	62	
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,74</b>	<b>20,74</b>	<b>18,1</b>	<b>18,1</b>	<b>122,01</b>	<b>122,01</b>	<b>593,09</b>	<b>593,09</b>	<b>76</b>
<b>Питание 189-00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
78	Каша ячневая	200/5	5,68	5,68	6,35	6,35	29,77	29,77	199,7	199,7	
382	Какао	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,9	153,9	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
39	Вафли	30	3,45	3,45	12,75	12,75	27,15	27,15	245,5	245,5	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>16,79</b>	<b>16,79</b>	<b>35,87</b>	<b>35,87</b>	<b>107,87</b>	<b>107,87</b>	<b>831,1</b>	<b>831,1</b>	
<b>Обед:</b>											
88	Суп рыбный	250	10,89	10,89	6,65	6,65	23,05	23,05	296,2	296,2	
529	Азу	200	15,9	15,9	17,3	17,3	29,2	29,2	183,63	183,63	
9	Винегрет	100	1,91	1,91	6,1	6,1	20,05	20,05	41,91	41,91	
869	Кисель	200	-	-	-	-	43,2	43,2	167,46	167,46	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>32,46</b>	<b>32,46</b>	<b>30,85</b>	<b>30,85</b>	<b>150,46</b>	<b>150,46</b>	<b>701,74</b>	<b>701,74</b>	<b>189</b>
<b>Итого за день:</b>											

Меню составил



м/с Бабилова Е.С.