


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 09 января 2024г.

№ 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		
	1 день	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		
	Завтрак:				Питание 44,00руб.									
7017	1. Печень тушенная в соусе	90		100	122,25	135,84	11,56	12,85	5,4	6,02	6,42	7,14		
304	2. Каша рисовая рассыпчатая	150		180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23		
8	3. Хлеб пшеничный	40		50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
693	4. Какао с молоком	200		200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,84	3,48	19,62	19,62		
	Итого:	480		530	453,95	513,8	22,12	24,95	14,03	15,71	64,25	72,64	44	
	Завтрак:				Питание 80,00руб.									
7017	1. Печень тушенная в соусе	90		100	122,25	135,84	11,56	12,85	5,4	6,02	6,42	7,14		
304	2. Каша рисовая рассыпчатая	150		180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23		
693	3. Какао с молоком	200		200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
8	4. Хлеб пшеничный	40		50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
608	5. Пряник	50		50	183	183	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5		
	Итого:	530		580	636,95	696,8	25,02	27,85	16,33	18,01	101,75	110,14	80	
	Завтрак:				Питание 199,00руб.									
88	1. Каша манная	150		200	144	192	4,65	6,21	5,6	7,47	18,81	25,09		
8	2. Хлеб пшеничный	40		50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
42	3. Сыр (порциями)	15		20	54,53	72,8	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0		
693	4. Какао с молоком	200		200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
90	5. Фрукты (мандарин)	100		100	38	38	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5		
608	6. Пряник	50		50	183	183	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5		
	Итого:	555		620	545,23	616,56	18,79	22,33	16,57	20,05	83,95	90,36		
	Обед:													
42/131	1. Суп картофельный с клецками	200		250	156,39	195,491	6,97	8,724	6,67	8,338	18,19	22,743		
7017	2. Печень тушенная в соусе	90		100	122,25	135,84	11,56	12,85	5,4	6,02	6,42	7,14		
304	3. Каша рисовая рассыпчатая	150		180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23		
50	4. Салат "Свеколка"	60		100	110,4	184	4,8	8	3,06	5,1	9,12	15,2		
389	5. Сок абрикосовый	200		200	105,6	105,6	1	1	0	0	25,4	25,4		
8	6. Хлеб пшеничный	60		80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04		
	Итого:	760		910	731	908,611	32,85	41,454	20,56	26,088	97,6	116,753	199	
	Всего:				1276,2	1525,17	51,64	63,784	37,13	46,138	181,55	207,113		