


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 09 ноября 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	
	9 день										
	Питание 44,00руб.										
	Завтрак:										
608	Котлета мясная с перловкой	100/180	12	12	12	12	16	16	256,6	256,6	
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:	530	14,55	14,55	12,5	12,5	51,86	51,86	397,1	397,1	44
	Питание 76,00руб.										
	Завтрак:										
608/10	Котлета мясная с перловкой	100	12	12	12	12	16	16	256,6	256,6	
943	Чай	180	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:	530	14,55	14,55	12,5	12,5	51,86	51,86	397,1	397,1	70
	Питание 189,00руб.										
	Завтрак:										
44	Творожный пудинг с соусом	200/5	4,5	4,5	6,09	6,09	18,72 5	18,72 5	147,2 5	147,2 5	
382	Какао	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,9	153,9	
847	Яблоко	100	1,08	1,08	-	-	14,65	14,65	62	62	
	Итого:	440	8,27	8,27	10,02	10,02	44,67 5	44,67 5	301,1 5	301,1 5	
	Обед:										
1111	Суп с галушками	250	5,8	5,8	7,5	7,5	29,08	29,08	264,3	264,3	
608/10	Котлета мясная с перловкой	100/180	12	12	12	12	16	16	256,6	256,6	
389	Компот	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:	810	23,64	23,64	20,3	20,3	112,89	112,89	838,9	838,9	175
	Итого за день:		31,91	31,91	30,32	30,32	157,5 65	157,5 65	1140, 05	1140, 05	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.