

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 10 января 2023г.

№ 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	
Питание 44-00руб.											
Завтрак:											
78	Каша пшеничная	250	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	21,81	21,81	27,53	27,53	84,46	84,46	527,03	527,03	44
Питание 76-00руб.											
Завтрак:											
34/679	Зразы мясные с гречкой	100/180	19,4	19,4	17,21	17,21	31,24	31,24	387	387	
71	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,68	-	-	33,31	33,31	73,8	73,8	
147	Хлеб пшеничный	50	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
	Итого:	550	23,84	23,84	18,01	18,01	99,51	99,51	640,8	640,8	76
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	Хлеб с сыром	50/30	14,17	14,17	19,46	19,46	35,18	35,18	258,2	258,2	
847	Фрукт	100	1,08	1,08	-	-	14,65	14,65	62	62	
	Итого:	585	22,89	22,89	27,53	27,53	99,11	99,11	498,5	498,5	
Обед:											
486/694	Суп гороховый с гречками	250	2,8	2,8	5,025	5,025	38,61	38,61	192,92	192,92	
34/679	Зразы мясные с гречкой	100/180	19,4	19,4	17,21	17,21	31,24	31,24	387	387	
33	Салат из свеклы	100	0,8	0,8	0,1	0,1	23	23	42,4	42,4	
71	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,68	-	-	33,31	33,31	73,8	73,8	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
	Итого:	910	27,44	27,44	23,135	23,135	161,12	161,12	876,12	876,12	189
	Итого за день:		50,33	50,33	50,665	50,665	260,23	260,23	1374,62	1374,62	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.