


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

### Меню на 10 февраля 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	
<b>Питание 44-00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
36/304	Гуляш из печени с рисом	100/180	22,59	22,59	12,52	12,52	20,67	20,67	252,96	252,96	
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	
36	Печенье	30	2,13	2,13	5,46	5,46	19,38	19,38	135,3	135,3	
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>27,27</b>	<b>27,27</b>	<b>18,48</b>	<b>18,48</b>	<b>75,91</b>	<b>75,91</b>	<b>528,7</b>	<b>528,7</b>	<b>44</b>
<b>Питание 76-00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
36/304	Гуляш из печени с рисом	100/180	22,59	22,59	12,52	12,52	20,67	20,67	252,96	252,96	
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	
36	Печенье	30	2,13	2,13	5,46	5,46	19,38	19,38	135,3	135,3	
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>27,27</b>	<b>27,27</b>	<b>18,48</b>	<b>18,48</b>	<b>75,91</b>	<b>75,91</b>	<b>528,7</b>	<b>528,7</b>	<b>76</b>
<b>Питание 189-00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
390	Каша манная	200/5	5,28	5,28	13,41	13,41	35,48	35,48	183,6	183,6	
943	Чай	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,0	14,0	28,0	28,0	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
36	Печенье	30	2,13	2,13	5,46	5,46	19,38	19,38	135,3	135,3	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	<b>31,71</b>	<b>31,71</b>	<b>93,86</b>	<b>93,86</b>	<b>578,9</b>	<b>578,9</b>	
<b>Обед:</b>											
24	Суп с картофельный с клецками	250	3,75	3,75	4,49	4,49	23,12	23,12	306,93	306,93	
36/304	Гуляш из печени с рисом	100/180	22,59	22,59	12,52	12,52	20,67	20,67	252,96	252,96	
15	Салат из свежих помидор	100	0,8	0,8	0,1	0,1	23	23	42,4	42,4	
389	Сок	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	
<b>Итого:</b>		<b>910</b>	<b>31,9</b>	<b>31,9</b>	<b>17,91</b>	<b>17,91</b>	<b>119,95</b>	<b>119,95</b>	<b>858,29</b>	<b>858,29</b>	<b>189</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>43,4</b>	<b>43,4</b>	<b>49,62</b>	<b>49,62</b>	<b>213,81</b>	<b>213,81</b>	<b>1437,19</b>	<b>1437,19</b>	

Меню составил:



м/с Бабикова Е.С.