

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 10 октября 2023г.

№ ре- цы	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		
	7 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.											
93	1. Каша «Геркулесовая»	154	205	149	187	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13		
692	2. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48		
2	3. Хлеб со сгущённым вареным молоком (50/30)	80	80	79,09	79,09	6,26	6,26	3,25	3,25	17,45	17,45		
	4. Сушки простые	30	50	100,5	167,5	3,27	5,45	0,39	0,65	20,4	34		
	Итого:	464	535	455,45	560,45	17,38	20,9	12,73	13,68	77,69	98,06	44	
	Завтрак:	Питание 80,00руб.											
37	1.Салат из сборных овощей	60	100	69,78	116,3	0,83	1,39	3,027	5,045	2,84	4,74		
262	2. Гуляш из сердца	90	100	205,2	228	17,65	19,62	12,39	13,77	3,86	4,29		
317	3. Макароны отварные	150	180	168	201,60	5,5	6,6	4,56	5,48	26,43	31,72		
389	4.Сок яблочный	200	200	84,8	84,8	1	1	-	-	20,2	20,2		
8	5. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
	Итого:	540	630	548,02	656	28,26	32,71	20,537	24,995	53,85	61,6	80	
	Завтрак:	Питание 199,00руб.											
93	1. Каша «Геркулесовая»	154	205	149	187	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13		
692	2. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48		
2	3. Хлеб со сгущённым вареным молоком (50/30)	80	80	79,09	79,09	6,26	6,26	3,25	3,25	17,45	17,45		
89	7. Фрукт (банан)	150	150	93	93	1,62	1,62	0	0	21,98	21,98		
	5. Сушки простые	30	50	100,5	167,5	3,27	5,45	0,39	0,65	20,4	34		
	Итого:	614	685	548,45	653,45	19	22,52	12,73	13,68	99,67	120,04		
	Обед:												
37	1.Салат из сборных овощей	60	100	69,78	116,3	0,83	1,39	3,027	5,045	2,84	4,74		
197/1 31	2. Рассольник	200	250	142,47	178,09	5,95	7,44	7,17	8,97	13,48	16,85		

262	3. Гуляш из сердца	90	100	205,2	228	17,65	19,62	12,39	13,77	3,86	4,29	
317	4. Макароны отварные	150	180	168	201,60	5,5	6,6	4,56	5,48	26,43	31,72	
389	5. Сок яблочный	200	200	84,8	84,8	1	1	-	-	20,2	20,2	
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	700,61	849,27	35,85	42,61	27,987	34,385	67,59	78,84	
	Всего:			1249,1	1502,72	54,85	65,13	40,717	48,065	167,26	198,88	199