

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 10 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 | |
| Питание 44-00руб. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 433 | Плов с мясом | 250 | 23,22 | 23,22 | 18,93 | 18,93 | 32,26 | 32,26 | 282,6 | 282,6 | |
| 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: | | 500 | 25,77 | 25,77 | 19,43 | 19,43 | 68,12 | 68,12 | 423,1 | 423,1 | 44 |
| Питание 76-00руб. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 433 | Плов с мясом | 250 | 23,22 | 23,22 | 18,93 | 18,93 | 32,26 | 32,26 | 282,6 | 282,6 | |
| 303 | Компот изюм/чернослив | 200 | 0,7 | 0,7 | - | - | 6,65 | 6,65 | 133,12 | 133,12 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,35 | 2,35 | 0,5 | 0,5 | 21,86 | 21,86 | 112,5 | 112,5 | |
| Итого: | | 530 | 26,27 | 26,27 | 19,43 | 19,43 | 60,77 | 60,77 | 528,22 | 528,22 | 76 |
| Питание 189-00руб. | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 186 | Каша кукурузная | 200/5 | 3,15 | 3,15 | 7,2 | 7,2 | 35,15 | 35,15 | 243,9 | 243,9 | |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,45 | 6,45 | 24,41 | 24,41 | 106,6 | 106,6 | |
| 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 | |
| Итого: | | 500 | 14,77 | 14,77 | 31,95 | 31,95 | 103,94 | 103,94 | 717,8 | 717,8 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 24 | Суп с фрикадельками | 250 | 9,5 | 9,5 | 7 | 7 | 20,2 | 20,2 | 173,5 | 173,5 | |
| 433 | Плов с мясом | 250 | 23,22 | 23,22 | 18,93 | 18,93 | 32,26 | 32,26 | 282,6 | 282,6 | |
| 56 | Салат из свеклы и соленых огурцов | 100 | 1,05 | 1,05 | 6,5 | 6,5 | 5,45 | 5,45 | 86,95 | 86,95 | |
| 303 | Компот из изюма и чернослива | 200 | 0,7 | 0,7 | - | - | 6,65 | 6,65 | 133,12 | 133,12 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 80 | 3,76 | 3,76 | 0,8 | 0,8 | 34,96 | 34,96 | 180 | 180 | |
| Итого: | | 880 | 38,23 | 38,23 | 33,23 | 33,23 | 99,52 | 99,52 | 855,82 | 855,82 | 189 |
| Итого за день: | | | 53 | 53 | 65,18 | 65,18 | 203,46 | 203,46 | 1573,62 | 1573,62 | |

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.