

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 11 октября 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:											
78	Каша пшеничная	200/5	7,44	7,44	8,07	8,07	35,28	35,28	150,53	150,53	
382	Какао	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,9	153,9	
147	Хлеб пшеничный	50	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	112,5	112,5	
	Итого:	450	14,42	14,42	23,12	23,12	95,37	95,37	647,6	647,6	44
Питание 76-00руб.											
Завтрак:											
59/49	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	112,50	112,50	
	Итого:	530	20,74	20,74	18,1	18,1	122,01	122,01	593,09	593,09	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	
382	Какао	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,9	153,9	
2	Хлеб с сыром	50/30	14,17	14,17	19,46	19,46	35,18	35,18	258,2	258,2	
	Итого:	500	16,79	16,79	35,87	35,87	107,87	107,87	831,1	831,1	
Обед:											
102	Суп гороховый с гречками	250	2,8	2,8	5,025	5,025	38,61	38,61	192,92	192,92	
59/49	Зразы мясные с гречкой	100/180	19,4	19,4	17,21	17,21	31,24	31,24	387	387	
9	Салат из свеклы	100	1,91	1,91	6,1	6,1	20,05	20,05	41,91	41,91	
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:	830	32,46	32,46	30,85	30,85	150,46	150,46	701,74	701,74	189
	Итого за день:										

Меню составил



м/с Бабилова Е.С.