

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 11 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 | |
| | 11 день | | | | | | | | | | |
| | Питание 44,00руб. | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп с бобами | 250 | 8,8 | 8,8 | 6,5 | 6,5 | 21,7 | 21,7 | 166,4 | 166,4 | |
| 943 | Чай | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 14,0 | 28,0 | 28,0 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,76 | 3,76 | 0,8 | 0,8 | 34,96 | 34,96 | 180 | 180 | |
| | Итого: | 500 | 12,76 | 12,76 | 7,3 | 7,3 | 70,66 | 70,66 | 374,4 | 374,4 | 44 |
| | Питание 76,00руб. | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп с бобами | 250 | 8,8 | 8,8 | 6,5 | 6,5 | 21,7 | 21,7 | 166,4 | 166,4 | |
| 943 | Чай | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 14,0 | 28,0 | 28,0 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,76 | 3,76 | 0,8 | 0,8 | 34,96 | 34,96 | 180 | 180 | |
| 847 | Апельсин | 100 | 1,08 | 1,08 | - | - | 14,65 | 14,65 | 62 | 62 | |
| | Итого: | 600 | 13,84 | 13,84 | 7,3 | 7,3 | 85,31 | 85,31 | 436,4 | 436,4 | 76 |
| | Питание 189,00руб. | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная с соусом | 200/40 | 6,55 | 6,55 | 8,33 | 8,33 | 35,09 | 35,09 | 143,2 | 143,2 | |
| 943 | Чай | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 14,0 | 28,0 | 28,0 | |
| | Итого: | 500 | 6,75 | 6,75 | 8,33 | 8,33 | 49,09 | 49,09 | 171,2 | 171,2 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп с бобами | 250 | 8,8 | 8,8 | 6,5 | 6,5 | 21,7 | 21,7 | 166,4 | 166,4 | |
| 64 | Птица тушеная с соусом | 100 | 22,40 | 22,40 | 18,23 | 18,23 | 7,03 | 7,03 | 281,25 | 281,25 | |
| 694 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 3,67 | 5,76 | 5,76 | 24,53 | 24,53 | 164,70 | 164,70 | |
| 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 | |
| | Итого: | 910 | 39,63 | 39,63 | 31,29 | 31,29 | 106,42 | 106,42 | 868,35 | 868,35 | 189 |
| | Итого за день: | | 46,38 | 46,38 | 39,62 | 39,62 | 155,51 | 155,51 | 1039,55 | 1039,55 | |

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.