


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 _ Хургунова С.Я.

Меню на 12 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:										
206	Макароны с сыром	250	11,63	11,63	10,62	10,62	40,74	40,74	296,4	296,4	
382	Компот из кураги	200	0,68	0,68	-	-	33,31	33,31	73,8	73,8	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
	Итого:	500	14,66	14,66	11,12	11,12	95,91	95,91	482,70	482,70	44
	Питание 76-00руб.										
	Завтрак:										
336	Капуста тушенная с мясом	100	17,3	17,3	13,4	13,4	46,5	46,5	275,4	275,4	
68	Картофельное пюре	180	2,12	2,12	3,4	3,4	16,06	16,06	98,05	98,05	
382	Компот из кураги	200	0,68	0,68	-	-	33,31	33,31	73,8	73,8	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
	Итого:	530	22,45	22,45	17,3	17,3	117,73	117,73	559,75	559,75	76
	Питание 189-00руб.										
	Завтрак:										
206	Макароны с сыром	250	11,63	11,63	10,62	10,62	40,74	40,74	296,4	296,4	
74	Чай	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,6	48,6	
1	Хлеб с маслом	50/15	5,67	5,67	11,57	11,57	36,08	36,08	237,2	237,2	
	Итого:	515	17,42	17,42	22,19	22,19	88,86	88,86	582,2	582,2	
	Обед:										
25	Рассольник	250	7,4	7,4	7,5	7,5	24,5	24,5	190,5	190,5	
336	Капуста тушенная с мясом	100	17,3	17,3	13,4	13,4	46,5	46,5	275,4	275,4	
68	Картофельное пюре	180	2,12	2,12	3,4	3,4	16,06	16,06	98,05	98,05	
382	Компот из кураги	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:	810	31,26	31,26	25,10	25,10	125,33	125,33	817,75	817,75	189
	Итого за день:		48,68	48,68	47,29	47,29	214,19	214,19	1399,95	1399,95	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.