


«Утверждаю»  
 Директор МБОУ  
 «Карымкарская СОШ»  
 Хургунова С.Я.

### Меню на 13 января 2023г.

№ 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	
<b>5 день</b>											
<b>Питание 44,00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
72	Щи	250	6	6	8,1	8,1	13,8	13,8	191,3	191,3	
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	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>8,55</b>	<b>8,55</b>	<b>8,6</b>	<b>8,6</b>	<b>49,66</b>	<b>49,66</b>	<b>331,8</b>	<b>331,8</b>	<b>44</b>
<b>Питание 76,00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
291	Плов из куриного филе	250	21,5	21,5	10,1	10,1	51,25	51,25	368,5	368,5	
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	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>24,05</b>	<b>24,05</b>	<b>10,6</b>	<b>10,6</b>	<b>87,11</b>	<b>87,11</b>	<b>509</b>	<b>509</b>	<b>76</b>
<b>Питание 189,00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
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	
<b>Итого:</b>		<b>440</b>	<b>6,75</b>	<b>6,75</b>	<b>8,33</b>	<b>8,33</b>	<b>49,09</b>	<b>49,09</b>	<b>171,2</b>	<b>171,2</b>	
<b>Обед:</b>											
72	Щи	250	6	6	8,1	8,1	13,8	13,8	191,3	191,3	
291	Плов из куриного филе	250	21,5	21,5	10,1	10,1	51,25	51,25	368,5	368,5	
389	Сок	200	1	1	-	-	18,2	18,2	76	76	
147	Хлеб	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>32,26</b>	<b>32,26</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>118,21</b>	<b>118,21</b>	<b>815,8</b>	<b>815,8</b>	<b>189</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>39,01</b>	<b>39,01</b>	<b>27,33</b>	<b>27,33</b>	<b>49,09</b>	<b>49,09</b>	<b>986,7</b>	<b>986,7</b>	

Меню составил



м/с Бабилова Е.С.