

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

### Меню на 13 марта 2023г.

№ ре- цы	Наименование блюда	Выход гр.	Выход гр.	ккал		белки		жиры		углеводы		Цена	Фото блюд
				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>1 день</b>	7-11 лет	12лет и старше	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>Завтрак:</b>	<b>Питание 44,00руб.</b>											
7017	1. Печень тушеная в соусе	90	100	122,25	135,84	11,56	12,85	5,4	6,02	6,42	7,14		
304	2. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
693	4. Какао с молоком	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>530</b>	<b>453,95</b>	<b>513,8</b>	<b>22,12</b>	<b>24,95</b>	<b>14,03</b>	<b>15,71</b>	<b>64,25</b>	<b>72,64</b>	<b>44</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 76,00руб.</b>											
7017	1. Печень тушеная в соусе	90	100	122,25	135,84	11,56	12,85	5,4	6,02	6,42	7,14		
304	2. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23		
693	3. Какао с молоком	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
8	4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
608	5. Пряник	50	50	183	183	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5		
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>580</b>	<b>636,95</b>	<b>696,8</b>	<b>25,02</b>	<b>27,85</b>	<b>16,33</b>	<b>18,01</b>	<b>101,75</b>	<b>110,14</b>	<b>76</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 189,00руб.</b>											
88	1. Каша манная	150	200	144	192	4,65	6,21	5,6	7,47	18,81	25,09		
8	2. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
42	3. Сыр (порциями)	15	20	54,53	72,8	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0		
693	4. Какао с молоком	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
90	5. Фрукты (мандарин)	100	100	38	38	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5		
608	6. Пряник	50	50	183	183	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5		
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>620</b>	<b>545,23</b>	<b>616,56</b>	<b>18,79</b>	<b>22,33</b>	<b>16,57</b>	<b>20,05</b>	<b>83,95</b>	<b>90,36</b>		
	<b>Обед:</b>												
42/13	1. Суп картофельный с	200	250	156,39	195,491	6,97	8,724	6,67	8,338	18,19	22,743		

1	клецками												
7017	2. Печень тушеная в соусе	90	100	122,25	135,84	11,56	12,85	5,4	6,02	6,42	7,14		
304	3. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23		
50	4. Салат "Свеколка"	60	100	110,4	184	4,8	8	3,06	5,1	9,12	15,2		
389	5. Сок абрикосовый	200	200	105,6	105,6	1	1	0	0	25,4	25,4		
8	6. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04		
	Итого:	<b>760</b>	<b>910</b>	<b>731</b>	<b>908,611</b>	<b>32,85</b>	<b>41,454</b>	<b>20,56</b>	<b>26,088</b>	<b>97,6</b>	<b>116,753</b>	<b>189</b>	
	<b>Всего:</b>			<b>1276,2</b>	<b>1525,17</b>	<b>51,64</b>	<b>63,784</b>	<b>37,13</b>	<b>46,138</b>	<b>181,55</b>	<b>207,113</b>		