

«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 13 сентября 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	
7 день											
Питание 44,00руб.											
Завтрак:											
197	Рассольник	250	3,45	3,45	3,22	3,22	29,99	29,99	183,6	183,6	
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	
Итого:		500	6	6	3,72	3,72	65,85	65,85	324,1	324,1	44
Питание 70,00руб.											
Завтрак:											
36	Гуляш из сердца	100	12,1	12,1	9,2	9,2	0,3	0,3	137	137	
67	Макароны отварные	180	6,35	6,35	6,63	6,63	42,39	42,39	253,3	253,1	
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	
Итого:		530	2,1	2,1	16,33	16,33	78,55	78,55	530,8	530,8	70
Питание 175,0руб.											
Завтрак:											
417	Каша геркулесовая	200/5	10,5	10,5	18,5	18,5	42,83	42,83	240,5	240,5	
382	Какао	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,9	153,9	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
847	Яблоко	100	1,08	1,08	-	-	14,65	14,65	62	62	
Итого:		570	19,24	19,24	35,27	35,27	108,4	108,4	688,4	688,4	
Обед:											
25	Рассольник	250	3,45	3,45	3,22	3,22	29,99	29,99	183,6	183,6	
36	Гуляш из сердца	100	12,1	12,1	9,2	9,2	0,3	0,3	137	137	
67	Макароны отварные	180	6,35	6,35	6,63	6,63	42,39	42,39	253,3	253,1	
4	Салат из свежих овощей	100	2,1	2,1	1,6	1,6	18,2	18,2	36	36	
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	28,76	28,76	21,45	21,45	144,04	144,04	865,91	865,91	175
Итого за день:			48	48	56,72	56,72	252,47	252,47	1554,3	1554,3	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.