


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

**Меню на 13 ноября 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>5 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>											
14	1. Суп картофельный с яйцом	200	250	108	135	3,6	4,5	3,2	4	13	16,25		
685	2. Чай с сахаром	200	200	39,9	39,9	0	0	0	0	15	15		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
	Итого:	<b>440</b>	<b>500</b>	<b>168,14</b>	<b>200,2</b>	<b>6,88</b>	<b>8,6</b>	<b>3,76</b>	<b>4,7</b>	<b>28,52</b>	<b>31,9</b>	<b>44</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 80,00руб.</b>											
9	1. Плов рисовый с мясом	200	250	462,9	568,63	20,36	26,43	26,6	32,73	31,5	39,38		
685	2. Чай с сахаром	200	200	39,9	39,9	0	0	0	0	15	15		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
70/2	4. Огурец соленый	60	100	8,4	14	0,18	0,3	0	0	5,04	8,4		
	Итого:	<b>500</b>	<b>600</b>	<b>531,44</b>	<b>647,83</b>	<b>23,82</b>	<b>30,83</b>	<b>27,16</b>	<b>33,43</b>	<b>52,06</b>	<b>63,43</b>	<b>80</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 199,00руб.</b>											
117	1. Запеканка творожная	100	150	183,9	275,9	10,52	15,78	8,71	13,07	16,91	25,37		
9004	2. Молоко, сгущённое с сахаром	30	40	98,4	131,2	2,16	2,88	2,55	3,4	16,65	22,2		
685	3. Чай с сахаром	200	200	39,9	39,9	0	0	0	0	15	15		
8	4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
21	5. Салат "Здоровье"	100	100	77	77	2	2	4,6	4,6	7,1	7,1		
	6. Печенье простое сладкое	30	50	130,8	218	1,95	3,25	3,54	5,9	22,32	37,4		
	Итого:	<b>500</b>	<b>590</b>	<b>550,24</b>	<b>767,3</b>	<b>19,91</b>	<b>28,01</b>	<b>19,96</b>	<b>27,67</b>	<b>78,5</b>	<b>107,72</b>		
	<b>Обед:</b>												
14	1. Суп картофельный с яйцом	200	250	108	135	3,6	4,5	3,2	4	13	16,25		
9	2. Плов рисовый с мясом	200	250	462,9	568,63	20,36	26,43	26,6	32,73	31,5	39,38		
389	3. Сок сливовый	200	200	125,8	125,8	0,6	0,6	0,2	0,2	30,4	30,4		
8	4. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04		
89	5. Фрукт (банан)	100	100	62	62	1,08	1,08	0	0	14,65	14,65		
70/2	6. Огурец соленый	60	100	8,4	14	0,18	0,3	0	0	5,04	8,4		
	Итого:	<b>820</b>	<b>980</b>	<b>797,46</b>	<b>945,91</b>	<b>30,74</b>	<b>39,47</b>	<b>30,84</b>	<b>38,05</b>	<b>95,37</b>	<b>110,12</b>		
	<b>Всего:</b>			<b>1347,7</b>	<b>1713,21</b>	<b>50,65</b>	<b>67,48</b>	<b>50,8</b>	<b>65,72</b>	<b>173,87</b>	<b>217,84</b>	<b>199</b>	