

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

### Меню на 14 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>10 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>											
93	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	144,8	181	5,73	7,17	5,2	6,5	18,84	23,53		
10033	2. Чай с молоком	200	200	63,9	63,9	1,2	1,2	1,28	1,28	16,88	16,88		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
41	4. Масло сливочное (порциями)	10	15	75	112,5	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15		
	Итого:	<b>450</b>	<b>515</b>	<b>303,94</b>	<b>382,7</b>	<b>10,21</b>	<b>12,47</b>	<b>15,24</b>	<b>20,78</b>	<b>36,34</b>	<b>41,21</b>	<b>44</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 76,00руб.</b>											
298	1. Ленивые голубцы со сметанным соусом	100	100	109,5	109,5	7,06	7,06	4,52	4,52	10,13	10,13		
694	2. Пюре картофельное	150	180	137,25	164,7	3,05	3,67	4,8	5,76	20,44	24,53		
376	3. Компот из кураги	200	200	113	113	0,44	0,44	0,02	0,02	32,76	32,76		
8	4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
	5. Бублик	50	50	142	142	4,5	4,5	0,55	0,55	27,7	27,7		
	Итого:	<b>540</b>	<b>580</b>	<b>521,99</b>	<b>554,5</b>	<b>18,33</b>	<b>19,77</b>	<b>10,45</b>	<b>11,55</b>	<b>91,55</b>	<b>95,77</b>	<b>76</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 189,00руб.</b>											
93	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	144,8	181	5,73	7,17	5,2	6,5	18,84	23,53		
10033	2. Чай с молоком	200	200	63,9	63,9	1,2	1,2	1,28	1,28	16,88	16,88		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
41	4. Масло сливочное (порциями)	10	15	75	112,5	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15		
	5. Бублик	50	50	142	142	4,5	4,5	0,55	0,55	27,7	27,7		
	Итого:	<b>500</b>	<b>565</b>	<b>445,94</b>	<b>524,7</b>	<b>14,71</b>	<b>16,97</b>	<b>15,79</b>	<b>21,33</b>	<b>64,04</b>	<b>68,91</b>		
	<b>Обед:</b>												
31	1. Салат "Пестрый"	80	100	70	88	0,8	1	3,6	4,5	8,6	10,8		
180	2. Уха ростовская	200	250	108,3	135,4	5,56	6,95	4,44	5,55	11,36	14,2		
298	3. Ленивые голубцы со сметанным	100	100	109,5	109,5	7,06	7,06	4,52	4,52	10,13	10,13		

	соусом												
694	4. Пюре картофельное	150	180	137,25	164,7	3,05	3,67	4,8	5,76	20,44	24,53		
376	5. Компот из кураги	200	200	113	113	0,44	0,44	0,02	0,02	32,76	32,76		
8	6. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04		
89	7. Фрукт (банан)	150	150	93	93	1,62	1,62	0	0	21,98	21,98		
	Итого:	<b>940</b>	<b>1060</b>	<b>661,41</b>	<b>744,08</b>	<b>23,45</b>	<b>27,3</b>	<b>18,22</b>	<b>21,47</b>	<b>106,05</b>	<b>115,44</b>		
	<b>Всего:</b>			<b>1107,35</b>	<b>1268,78</b>	<b>38,16</b>	<b>44,27</b>	<b>34,01</b>	<b>42,80</b>	<b>170,09</b>	<b>184,35</b>	<b>189</b>	