


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

**Меню на 14 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>7 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. Каша «Геркулесовая»	154	205	149	187	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13		
692	2. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48		
2	3. Хлеб со сгущённым вареным молоком (50/30)	80	80	79,09	79,09	6,26	6,26	3,25	3,25	17,45	17,45		
	4. Сушки простые	30	50	100,5	167,5	3,27	5,45	0,39	0,65	20,4	34		
	<b>Итого:</b>	<b>464</b>	<b>535</b>	<b>455,45</b>	<b>560,45</b>	<b>17,38</b>	<b>20,9</b>	<b>12,73</b>	<b>13,68</b>	<b>77,69</b>	<b>98,06</b>	<b>44</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 80,00руб.</b>											
37	1. Салат из сборных овощей	60	100	69,78	116,3	0,83	1,39	3,027	5,045	2,84	4,74		
262	2. Гуляш из сердца	90	100	205,2	228	17,65	19,62	12,39	13,77	3,86	4,29		
317	3. Макароны отварные	150	180	168	201,60	5,5	6,6	4,56	5,48	26,43	31,72		
389	4. Сок яблочный	200	200	84,8	84,8	1	1	-	-	20,2	20,2		
8	5. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>548,02</b>	<b>656</b>	<b>28,26</b>	<b>32,71</b>	<b>20,537</b>	<b>24,995</b>	<b>53,85</b>	<b>61,6</b>	<b>80</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 199,00руб.</b>											
93	1. Каша «Геркулесовая»	154	205	149	187	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13		
692	2. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48		
2	3. Хлеб со сгущённым вареным молоком (50/30)	80	80	79,09	79,09	6,26	6,26	3,25	3,25	17,45	17,45		
89	7. Фрукт (банан)	150	150	93	93	1,62	1,62	0	0	21,98	21,98		
	5. Сушки простые	30	50	100,5	167,5	3,27	5,45	0,39	0,65	20,4	34		
	<b>Итого:</b>	<b>614</b>	<b>685</b>	<b>548,45</b>	<b>653,45</b>	<b>19</b>	<b>22,52</b>	<b>12,73</b>	<b>13,68</b>	<b>99,67</b>	<b>120,04</b>		
	<b>Обед:</b>												
37	1. Салат из сборных овощей	60	100	69,78	116,3	0,83	1,39	3,027	5,045	2,84	4,74		
197/131	2. Рассольник	200	250	142,47	178,09	5,95	7,44	7,17	8,97	13,48	16,85		
262	3. Гуляш из сердца	90	100	205,2	228	17,65	19,62	12,39	13,77	3,86	4,29		
317	4. Макароны отварные	150	180	168	201,60	5,5	6,6	4,56	5,48	26,43	31,72		
389	5. Сок яблочный	200	200	84,8	84,8	1	1	-	-	20,2	20,2		
8	6. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04		
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>910</b>	<b>700,61</b>	<b>849,27</b>	<b>35,85</b>	<b>42,61</b>	<b>27,987</b>	<b>34,385</b>	<b>67,59</b>	<b>78,84</b>		
	<b>Всего:</b>			<b>1249,1</b>	<b>1502,72</b>	<b>54,85</b>	<b>65,13</b>	<b>40,717</b>	<b>48,065</b>	<b>167,26</b>	<b>198,88</b>	<b>199</b>	