

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 16 января 2023г.

№ 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	
Питание 44-00руб.											
Завтрак:											
78	Каша ячневая	200/5	5,68	5,68	6,35	6,35	29,77	29,77	199,7	199,7	
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	Банан	100	1,08	1,08	-	-	14,65	14,65	62	62	
	Итого:	570	14,42	14,42	23,12	23,12	95,37	95,37	647,6	647,6	44
Питание 76-00руб.											
Завтрак:											
529	Азу	200	15,9	15,9	17,3	17,3	29,2	29,2	183,63	183,63	
869	Кисель	200	-	-	-	-	43,2	43,2	167,46	167,46	
147	Хлеб пшеничный	50	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
847	Банан	100	1,08	1,08	-	-	14,65	14,65	62	62	
	Итого:	550	20,74	20,74	18,1	18,1	122,01	122,01	593,09	593,09	76
Питание 189-00руб.											
Завтрак:											
78	Каша ячневая	200/5	5,68	5,68	6,35	6,35	29,77	29,77	199,7	199,7	
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	
39	Вафли	30	3,45	3,45	12,75	12,75	27,15	27,15	245,5	245,5	
	Итого:	500	16,79	16,79	35,87	35,87	107,87	107,87	831,1	831,1	
Обед:											
88	Суп рыбный	250	10,89	10,89	6,65	6,65	23,05	23,05	296,2	296,2	
529	Азу	200	15,9	15,9	17,3	17,3	29,2	29,2	183,63	183,63	
9	Винегрет	100	1,91	1,91	6,1	6,1	20,05	20,05	41,91	41,91	
869	Кисель	200	-	-	-	-	43,2	43,2	167,46	167,46	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
	Итого:	830	32,46	32,46	30,85	30,85	150,46	150,46	701,74	701,74	189
	Итого за день:										

Меню составил



м/с Бабилова Е.С.