


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 16 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		
	2 день	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		
	Завтрак:	Питание 44,00руб.											
78	1. Каша пшеничная	155	205	146	193	4,87	6,44	5,7	7,53	25,23	33,38		
8	2.Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
41	3. Масло сливочное (порциями)	10	15	75	112,5	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15		
692	4. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48		
	Итого:	405	470	368,1	457,66	11,95	14,34	17,86	23,93	45,33	53,66	44	
	Завтрак:	Питание 76,00руб.											
112	1. Суп с макаронными изделиями	200	250	115,20	144,00	2,7	3,37	2,38	2,98	12,55	15,69		
376	2. Компот из сухофруктов	200	200	113	113	0,44	0,44	0,02	0,02	32,76	32,76		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
88	4. Фрукты (яблоко)	100	100	47	47	0,25	0,25	0,25	0,25	10,25	10,25		
	Итого:	540	600	295,44	329,3	6,67	8,16	3,21	3,95	56,08	59,35	76	
	Завтрак:	Питание 189,00руб.											
78	1. Каша пшеничная	155	205	146	193	4,87	6,44	5,7	7,53	25,23	33,38		
8	2.Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
41	3. Масло сливочное (порциями)	10	15	75	112,5	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15		
692	4. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48		
88	5. Фрукты (яблоко)	100	100	47	47	0,25	0,25	0,25	0,25	10,25	10,25		
	Итого:	505	570	415,1	504,66	12,2	14,59	18,11	24,18	55,58	63,91		
	Обед:												
112	1. Суп с макаронными изделиями	200	250	115,20	144,00	2,7	3,37	2,38	2,98	12,55	15,69		
608	2. Котлета мясная	90	100	205,87	228,75	13,99	15,55	10,39	11,55	14,13	15,7		

336	3. Капуста тушеная	150	180	97,8	117,36	2,77	3,32	4,83	5,8	10,78	12,94	
376	4. Компот из сухофруктов	200	200	113	113	0,44	0,44	0,02	0,02	32,76	32,76	
8	5. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	
	Итого:	700	810	562,23	643,59	24,82	29,24	18,46	21,47	71,00	78,13	
	Всего:			977,33	1148,25	37,02	43,83	36,57	45,65	126,58	142,04	189