


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

**Меню на 16 ноября 2023г.**

| №<br>ре-<br>цы | Наименование блюда                                   | Выход<br>гр.              | Выход<br>гр.      | ккал           |                   | белки        |                   | жиры         |                   | углеводы      |                   | Цена       | Фото блюд |
|----------------|--|---------------------------|-------------------|----------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|---------------|-------------------|------------|-----------|
|                |  |                           |                   | 7-11<br>лет    | 12лет и<br>старше | 7-11<br>лет  | 12лет и<br>старше | 7-11 лет     | 12лет и<br>старше | 7-11 лет      | 12лет и<br>старше |            |           |
|                | <b>8 день</b>  | 7-11 лет                  | 12лет и<br>старше | 7-11<br>лет    | 12лет и<br>старше | 7-11<br>лет  | 12лет и<br>старше | 7-11 лет     | 12лет и<br>старше | 7-11 лет      | 12лет и<br>старше |            |           |
|                | <b>Завтрак:</b>                                      | <b>Питание 44,00руб.</b>  |                   |                |                   |              |                   |              |                   |               |                   |            |           |
| 209            | 1. Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25) | 225                       | 275               | 130            | 148,5             | 6            | 7,29              | 4,66         | 5,7               | 13,9          | 16,99             |            |           |
| 8              | 2. Хлеб пшеничный                                    | 40                        | 50                | 20,24          | 25,3              | 3,28         | 4,1               | 0,56         | 0,7               | 0,52          | 0,65              |            |           |
| 263            | 3. Чай с медом                                       | 200                       | 200               | 48,64          | 48,64             | 0,12         | 0,12              | 0            | 0                 | 12,04         | 12,04             |            |           |
|                | Итого:   | <b>465</b>                | <b>525</b>        | <b>198,88</b>  | <b>222,44</b>     | <b>9,4</b>   | <b>11,51</b>      | <b>5,22</b>  | <b>6,4</b>        | <b>26,46</b>  | <b>29,68</b>      | <b>44</b>  |           |
|                | <b>Завтрак:</b>                                      | <b>Питание 80,00руб.</b>  |                   |                |                   |              |                   |              |                   |               |                   |            |           |
| 143            | 1. Котлета рыбная                                    | 90                        | 100               | 104,2          | 115,78            | 9,44         | 10,49             | 3,15         | 3,5               | 10,13         | 11,25             |            |           |
| 304            | 2. Каша рисовая рассыпчатая                          | 150                       | 180               | 206            | 247,2             | 3,6          | 4,32              | 4,59         | 5,51              | 37,69         | 45,23             |            |           |
| 398            | 3. Отвар из шиповника                                | 200                       | 200               | 21,11          | 21,11             | 0,67         | 0,67              | 0,27         | 0,27              | 25,74         | 25,74             |            |           |
| 8              | 4. Хлеб пшеничный                                    | 40                        | 50                | 20,24          | 25,3              | 3,28         | 4,1               | 0,56         | 0,7               | 0,52          | 0,65              |            |           |
| 915            | 5. Фрукты (апельсин)                                 | 100                       | 100               | 43             | 43                | 0,9          | 0,9               | 0,2          | 0,2               | 8,1           | 8,1               |            |           |
|                | Итого:   | <b>580</b>                | <b>630</b>        | <b>394,55</b>  | <b>452,39</b>     | <b>17,89</b> | <b>20,48</b>      | <b>8,77</b>  | <b>10,18</b>      | <b>82,18</b>  | <b>90,97</b>      | <b>80</b>  |           |
|                | <b>Завтрак:</b>                                      | <b>Питание 199,00руб.</b> |                   |                |                   |              |                   |              |                   |               |                   |            |           |
| 215            | 1. Омлет натуральный                                 | 110                       | 110               | 236            | 236               | 11,34        | 11,34             | 19,78        | 19,78             | 2,94          | 2,94              |            |           |
| 71             | 2. Салат "Осенний"                                   | 60                        | 100               | 63             | 105,1             | 1,06         | 1,78              | 3,15         | 5,26              | 7,54          | 12,58             |            |           |
| 8              | 3. Хлеб пшеничный                                    | 40                        | 50                | 20,24          | 25,3              | 3,28         | 4,1               | 0,56         | 0,7               | 0,52          | 0,65              |            |           |
| 263            | 4. Чай с медом                                       | 200                       | 200               | 48,64          | 48,64             | 0,12         | 0,12              | 0            | 0                 | 12,04         | 12,04             |            |           |
| 915            | 5. Фрукты (апельсин)                                 | 100                       | 100               | 43             | 43                | 0,9          | 0,9               | 0,2          | 0,2               | 8,1           | 8,1               |            |           |
| 608            | 6. Пряник  | 50                        | 50                | 183            | 183               | 2,9          | 2,9               | 2,3          | 2,3               | 37,5          | 37,5              |            |           |
|                | Итого:   | <b>560</b>                | <b>610</b>        | <b>593,88</b>  | <b>641,04</b>     | <b>19,6</b>  | <b>21,14</b>      | <b>25,99</b> | <b>28,24</b>      | <b>68,64</b>  | <b>73,81</b>      |            |           |
|                | <b>Обед:</b>   |                           |                   |                |                   |              |                   |              |                   |               |                   |            |           |
| 209            | 1. Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25) | 225                       | 275               | 130            | 148,5             | 6            | 7,29              | 4,66         | 5,7               | 13,9          | 16,99             |            |           |
| 143            | 2. Котлета рыбная                                    | 90                        | 100               | 104,2          | 115,78            | 9,44         | 10,49             | 3,15         | 3,5               | 10,13         | 11,25             |            |           |
| 304            | 3. Каша рисовая рассыпчатая                          | 150                       | 180               | 206            | 247,2             | 3,6          | 4,32              | 4,59         | 5,51              | 37,69         | 45,23             |            |           |
| 398            | 4. Отвар из шиповника                                | 200                       | 200               | 21,11          | 21,11             | 0,67         | 0,67              | 0,27         | 0,27              | 25,74         | 25,74             |            |           |
| 8              | 5. Хлеб пшеничный                                    | 60                        | 80                | 30,36          | 40,48             | 4,92         | 6,56              | 0,84         | 1,12              | 0,78          | 1,04              |            |           |
|                | Итого:   | <b>725</b>                | <b>835</b>        | <b>491,67</b>  | <b>573,07</b>     | <b>24,63</b> | <b>29,33</b>      | <b>13,51</b> | <b>16,10</b>      | <b>88,24</b>  | <b>100,25</b>     |            |           |
|                | <b>Всего:</b>  |                           |                   | <b>1085,55</b> | <b>1214,11</b>    | <b>44,23</b> | <b>50,47</b>      | <b>39,50</b> | <b>44,34</b>      | <b>156,88</b> | <b>174,06</b>     | <b>199</b> |           |