

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 19 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:										
608	Котлета мясная с перловкой	100/180	12	12	12	12	16	16	256,6	256,6	
943	Чай	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,0	14,0	28,0	28,0	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
	Итого:	530	14,55	14,55	12,5	12,5	51,86	51,86	397,1	397,1	44
	Питание 76-00руб.										
	Завтрак:										
608/10	Котлета мясная с перловкой	100	12	12	12	12	16	16	256,6	256,6	
943	Чай	180	0,20	0,20	0,00	0,00	14,0	14,0	28,0	28,0	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
	Итого:	530	14,55	14,55	12,5	12,5	51,86	51,86	397,1	397,1	76
	Питание 189-00руб.										
	Завтрак:										
44	Творожный пудинг с соусом	200/5	4,5	4,5	6,09	6,09	18,72 5	18,72 5	147,2 5	147,2 5	
382	Какао	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,9	153,9	
	Итого:	440	8,27	8,27	10,02	10,02	44,67 5	44,67 5	301,1 5	301,1 5	
	Обед:										
1111	Суп с галушками	250	5,8	5,8	7,5	7,5	29,08	29,08	264,3	264,3	
608/10	Котлета мясная с перловкой	100/180	12	12	12	12	16	16	256,6	256,6	
389	Компот из свежих фруктов	200	1	1	-	-	18,2	18,2	76	76	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
	Итого:	810	22,56	22,56	20,3	20,3	98,24	98,24	776,9	776,9	189
	Итого за день:		30,83	30,83	30,32	30,32	143	143	1078,0 5	1078,0 5	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.