

«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Карымкарская СОШ»

Хургунова С.Я.

Меню на 19 октября 2022г.

№ 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:											
56	Суп Крестьянский	250	5,7	5,7	5,1	5,1	15,4	15,4	201,6	201,6	
77	Отвар из шиповника	200	0,5	0,5	-	-	22,78	22,78	93,5	93,5	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
	Итого:	500	8,55	8,55	5,6	5,6	60,04	60,04	407,6	407,6	44
Питание 76-00руб.											
Завтрак:											
29	Овощное рагу	250	23,09	23,09	9,6	9,6	27,8	27,8	236,8	236,8	
77	Отвар из шиповника	200	0,5	0,5	-	-	22,78	22,78	93,5	93,5	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
39	Вафли	30	3,45	3,45	12,75	12,75	27,15	27,15	245,5	245,5	
	Итого:	530	29,39	29,39	22,85	22,85	99,59	99,59	688,3	688,3	76
Питание 189-00руб.											
Завтрак:											
	Каша гречневая	200/5	7,94	7,94	8,21	8,21	35,13	35,13	246,1	246,1	
	Чай с медом	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
847	Фрукт	100	1,08	1,08	-	-	14,65	14,65	62	62	
	Итого:	570	12,98	12,98	21,06	21,06	90,09	90,09	601,7	601,7	
Обед:											
56	Суп Крестьянский	250	5,7	5,7	5,1	5,1	15,4	15,4	201,6	201,6	
29	Овощное рагу	200	23,09	23,09	9,6	9,6	27,8	27,8	236,8	236,8	
77	Отвар из шиповника	200	0,5	0,5	-	-	22,78	22,78	93,5	93,5	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
	Итого:	730	33,05	33,05	15,5	15,5	100,9	100,9	711,9	711,9	189
	Итого за день:										

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.