

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 20 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:											
433	Плов с мясом	250	23,22	23,22	18,93	18,93	32,26	32,26	282,6	282,6	
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:		500	25,77	25,77	19,43	19,43	68,12	68,12	423,1	423,1	44
Питание 76-00руб.											
Завтрак:											
433	Плов с мясом	250	23,22	23,22	18,93	18,93	32,26	32,26	282,6	282,6	
303	Компот изюм/чернослив	180	0,7	0,7	-	-	6,65	6,65	133,12	133,12	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
Итого:		530	26,27	26,27	19,43	19,43	60,77	60,77	528,22	528,22	76
Питание 189-00руб.											
Завтрак:											
186	Каша кукурузная	200/5	3,15	3,15	7,2	7,2	35,15	35,15	243,9	243,9	
945	Чай с молоком	200	5,6	5,6	6,45	6,45	24,41	24,41	106,6	106,6	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
36	Печенье	30	2,13	2,13	5,46	5,46	19,38	19,38	135,3	135,3	
Итого:		500	14,77	14,77	31,95	31,95	103,94	103,94	717,8	717,8	
Обед:											
24	Суп с фрикадельками	250	9,5	9,5	7	7	20,2	20,2	173,5	173,5	
433	Плов с мясом	250	23,22	23,22	18,93	18,93	32,26	32,26	282,6	282,6	
56	Салат из свеклы и соленых огурцов	100	1,05	1,05	6,5	6,5	5,45	5,45	86,95	86,95	
303	Компот из изюма и чернослива	200	0,7	0,7	-	-	6,65	6,65	133,12	133,12	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
Итого:		880	38,23	38,23	33,23	33,23	99,52	99,52	855,82	855,82	189
Итого за день:			53	53	65,18	65,18	203,46	203,46	1573,62	1573,62	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.