


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

### Меню на 20 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		
	<b>4 день</b>	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		
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 44,00руб.</b>											
161	1. Суп молочный с крупой	200	200	153,6	153,6	5,6	5,6	6,48	6,48	16,56	16,56		
2	2. Бутерброд с джемом или повидлом	65	65	184	184	2,94	2,94	4,64	4,64	16,38	16,38		
692	3. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48		
	4. Сушки простые	30	50	100,5	167,5	3,27	5,45	0,39	0,65	20,4	34		
	Итого:	<b>495</b>	<b>515</b>	<b>564,96</b>	<b>631,96</b>	<b>15,61</b>	<b>17,79</b>	<b>14,91</b>	<b>15,17</b>	<b>72,82</b>	<b>86,42</b>	<b>44</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 76,00руб.</b>											
179	1. Курица тушеная в томатном соусе	90	100	135,9	151	9,54	10,6	11,99	13,32	3,31	3,68		
186	2. Каша гречневая рассыпчатая	150	180	245	295	7,6	9,1	6,8	8,16	37,3	44,76		
692	3. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48		
8	4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
41	5. Масло сливочное (порциями)	10	15	75	112,5	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15		
915	6. Фрукт (апельсин)	100	100	43	43	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1		
	Итого:	<b>590</b>	<b>645</b>	<b>646</b>	<b>753,66</b>	<b>25,12</b>	<b>28,5</b>	<b>31,15</b>	<b>38,08</b>	<b>68,81</b>	<b>76,82</b>	<b>76</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 189,00руб.</b>											
161	1. Суп молочный с крупой	200	200	153,6	153,6	5,6	5,6	6,48	6,48	16,56	16,56		
2	2. Бутерброд с джемом или повидлом	65	65	184	184	2,94	2,94	4,64	4,64	16,38	16,38		
692	3. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48		
45	4. Винегрет	60	100	56,88	94,8	0,81	1,36	3,7	6,18	5,06	8,44		
	5. Сушки простые	30	50	100,5	167,5	3,27	5,45	0,39	0,65	20,4	34		
	Итого:	<b>555</b>	<b>615</b>	<b>621,84</b>	<b>726,76</b>	<b>16,42</b>	<b>19,15</b>	<b>18,61</b>	<b>21,35</b>	<b>77,88</b>	<b>94,86</b>		
	<b>Обед:</b>												
36/13 1	1. Свекольник со сметаной и яйцом	200	250	124,81	156,017	6,08	7,608	7,39	9,24	8,99	11,242		

179	2. Курица тушеная в томатном соусе	90	100	135,9	151	9,54	10,6	11,99	13,32	3,31	3,68	
186	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	180	245	295	7,6	9,1	6,8	8,16	37,3	44,76	
389	4. Сок виноградный	200	200	136,4	136,4	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6	
8	5. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	
915	6. Фрукт (апельсин)	100	100	43	43	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	
	Итого:	<b>800</b>	<b>910</b>	<b>715,47</b>	<b>821,897</b>	<b>29,64</b>	<b>35,368</b>	<b>27,62</b>	<b>32,44</b>	<b>91,08</b>	<b>101,422</b>	
	<b>Всего:</b>			<b>1337,3</b>	<b>1548,66</b>	<b>46,06</b>	<b>54,518</b>	<b>46,23</b>	<b>53,79</b>	<b>168,96</b>	<b>196,282</b>	<b>189</b>