


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 20 сентября 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		
	3 день	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		
	Завтрак:	Питание 44,00руб.											
4	1. Каша пшенная	150	200	235,71	314,28	4,02	5,36	6,6	8,8	53,6	71,46		
686	2. Чай с лимоном	200	200	41,26	41,26	0,04	0,04	0	0	15,12	15,12		
8	3. Хлеб пшеничный	50	50	25,3	25,3	4,1	4,1	0,7	0,7	0,65	0,65		
42	4. Сыр (порциями)	15	20	54,53	72,8	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0		
	Итого:	415	470	356,8	453,64	11,64	14,14	11,73	15,4	69,37	87,23	44	
	Завтрак:	Питание 80,00руб.											
694	1. Пюре картофельное	150	180	137,25	164,7	3,05	3,67	4,8	5,76	20,44	24,53		
486	2. Рыба тушеная с овощами	90	100	146,25	162,5	13,51	15,02	7,65	8,5	6,36	7,07		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
378	4. Кисель из ягод	200	200	105,2	105,2	0,09	0,09	0,04	0,04	31,14	31,14		
89	5. Фрукт (банан)	150	150	93	93	1,62	1,62	0	0	21,98	21,98		
	Итого:	630	680	501,94	550,7	21,55	24,5	13,05	15	80,44	85,37	80	
	Завтрак:	Питание 199,00руб.											
4	1.Каша пшенная	150	150	235,71	235,71	4,02	4,02	6,6	6,6	53,6	53,6		
240	2. Сухарно - творожный пудинг	65	100	135,85	209	8,84	13,6	6,93	10,66	9,5	14,62		
9004	3. Молоко, сгущенное с сахаром	20	30	65,5	98,4	1,44	2,16	1,7	2,55	11,1	16,65		
686	4. Чай с лимоном	200	200	41,26	41,26	0,04	0,04	0	0	15,12	15,12		
8	5. Хлеб пшеничный	50	50	25,3	25,3	4,1	4,1	0,7	0,7	0,65	0,65		
42	6. Сыр (порциями)	15	20	54,53	72,8	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0		
	Итого:	500	550	558,15	682,47	21,92	28,56	20,36	26,41	89,97	100,64		
	Обед:												
57/13	1. Борщ со сметаной	200	250	127,87	159,84	5,72	7,15	7,01	8,77	10,4	13		

1												
694	2. Пюре картофельное	150	180	137,25	164,7	3,05	3,67	4,8	5,76	20,44	24,53	
486	3. Рыба тушеная с овощами	90	100	146,25	162,5	13,51	15,02	7,65	8,5	6,36	7,07	
8	4. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	
378	5. Кисель из ягод	200	200	105,2	105,2	0,09	0,09	0,04	0,04	31,14	31,14	
89	6. Фрукт (банан)	150	150	93	93	1,62	1,62	0	0	21,98	21,98	
	Итого:	850	960	639,93	725,72	28,91	34,11	20,34	24,19	91,1	98,76	
	Всего:			1198,1	1408,19	50,83	62,67	40,7	50,6	181,07	199,4	199