

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 21 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		
	5 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.											
14	1. Суп картофельный с яйцом	200	250	108	135	3,6	4,5	3,2	4	13	16,25		
685	2. Чай с сахаром	200	200	39,9	39,9	0	0	0	0	15	15		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
	Итого:	440	500	168,14	200,2	6,88	8,6	3,76	4,7	28,52	31,9	44	
	Завтрак:	Питание 76,00руб.											
9	1. Плов рисовый с мясом	200	250	462,9	568,63	20,36	26,43	26,6	32,73	31,5	39,38		
685	2. Чай с сахаром	200	200	39,9	39,9	0	0	0	0	15	15		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
70/2	4. Огурец соленый	60	100	8,4	14	0,18	0,3	0	0	5,04	8,4		
	Итого:	500	600	531,44	647,83	23,82	30,83	27,16	33,43	52,06	63,43	76	
	Завтрак:	Питание 189,00руб.											
117	1. Запеканка творожная	100	150	183,9	275,9	10,52	15,78	8,71	13,07	16,91	25,37		
9004	2. Молоко, сгущённое с сахаром	30	40	98,4	131,2	2,16	2,88	2,55	3,4	16,65	22,2		
685	3. Чай с сахаром	200	200	39,9	39,9	0	0	0	0	15	15		
8	4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
21	5. Салат "Здоровье"	100	100	77	77	2	2	4,6	4,6	7,1	7,1		
	6. Печенье простое сладкое	30	50	130,8	218	1,95	3,25	3,54	5,9	22,32	37,4		
	Итого:	500	590	550,24	767,3	19,91	28,01	19,96	27,67	78,5	107,72		
	Обед:												
14	1. Суп картофельный с яйцом	200	250	108	135	3,6	4,5	3,2	4	13	16,25		
9	2. Плов рисовый с мясом	200	250	462,9	568,63	20,36	26,43	26,6	32,73	31,5	39,38		
389	3. Сок сливовый	200	200	125,8	125,8	0,6	0,6	0,2	0,2	30,4	30,4		

8	4. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	
89	5. Фрукт (банан)	100	100	62	62	1,08	1,08	0	0	14,65	14,65	
70/2	6. Огурец соленый	60	100	8,4	14	0,18	0,3	0	0	5,04	8,4	
	Итого:	820	980	797,46	945,91	30,74	39,47	30,84	38,05	95,37	110,12	
	Всего:			1347,7	1713,21	50,65	67,48	50,8	65,72	173,87	217,84	189