


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 21 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		
	4 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.											
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:	495	515	564,96	631,96	15,61	17,79	14,91	15,17	72,82	86,42	44	
	Завтрак:	Питание 80,00руб.											
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:	590	645	646	753,66	25,12	28,5	31,15	38,08	68,81	76,82	80	
	Завтрак:	Питание 199,00руб.											
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:	555	615	621,84	726,76	16,42	19,15	18,61	21,35	77,88	94,86		
	Обед:												
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:	800	910	715,47	821,897	29,64	35,368	27,62	32,44	91,08	101,422	
	Всего:			1337,3	1548,66	46,06	54,518	46,23	53,79	168,96	196,282	199