

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 21 сентября 2022г.

№ 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	
1 день											
Питание 44,00руб.											
Завтрак:											
36/304	Гуляш из печени с рисом	100/180	22,59	22,59	12,52	12,52	20,67	20,67	252,96	252,96	
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:			530						393,46	393,46	44
			25,14	25,14	13,02	13,02	56,53	56,53			
Питание 70,00руб.											
Завтрак:											
36/304	Гуляш из печени с рисом	100/180	22,59	22,59	12,52	12,52	20,67	20,67	252,96	252,96	
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	
36	Печенье	30	2,13	2,13	5,46	5,46	19,38	19,38	135,3	135,3	
15	Салат из свежих помидор	100	0,8	0,8	0,1	0,1	23	23	42,4	42,4	
Итого:			650						571,16	571,16	70
			28,07	28,07	18,58	18,58	98,91	98,91			
Питание 175,00руб.											
Завтрак:											
390	Каша манная	200/5	5,28	5,28	13,41	13,41	35,48	35,48	183,6	183,6	
943	Чай	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,0	14,0	28,0	28,0	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
Итого:			475						443,6	443,6	
			9,37	9,37	26,25	26,25	74,48	74,48			
Обед:											
24	Суп с картофельный с клецками	250	3,75	3,75	4,49	4,49	23,12	23,12	306,93	306,93	
36/304	Гуляш из печени с рисом	100/180	22,59	22,59	12,52	12,52	20,67	20,67	252,96	252,96	
15	Салат из свежих помидор	100	0,8	0,8	0,1	0,1	23	23	42,4	42,4	
389	Сок	200	1	1	-	-	18,2	18,2	76	76	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
Итого:			910						858,29	858,29	175
			31,9	31,9	17,91	17,91	119,95	119,95			
Итого за день:									194,43	194,43	
			41,27	41,27	44,16	44,16	194,43	194,43	1301,89	1301,89	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.