

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

### Меню на 21 октября 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	
<b>10 день</b>											
<b>Питание 44,00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
433	Плов с мясом	250	23,22	23,22	18,93	18,93	32,26	32,26	282,6	282,6	
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	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>25,77</b>	<b>25,77</b>	<b>19,43</b>	<b>19,43</b>	<b>68,12</b>	<b>68,12</b>	<b>423,1</b>	<b>423,1</b>	<b>44</b>
<b>Питание 76,00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
433	Плов с мясом	250	23,22	23,22	18,93	18,93	32,26	32,26	282,6	282,6	
303	Компот изюм/чернослив	200	0,7	0,7	-	-	6,65	6,65	133,1 2	133,1 2	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>26,27</b>	<b>26,27</b>	<b>19,43</b>	<b>19,43</b>	<b>60,77</b>	<b>60,77</b>	<b>528,2 2</b>	<b>528,2 2</b>	<b>70</b>
<b>Питание 189,00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
186	Каша кукурузная	200/5	3,15	3,15	7,2	7,2	35,15	35,15	243,9	243,9	
945	Чай с молоком	200	5,6	5,6	6,45	6,45	24,41	24,41	106,6	106,6	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
36	Печенье	30	2,13	2,13	5,46	5,46	19,38	19,38	135,3	135,3	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>14,77</b>	<b>14,77</b>	<b>31,95</b>	<b>31,95</b>	<b>103,9 4</b>	<b>103,9 4</b>	<b>717,8</b>	<b>717,8</b>	
<b>Обед:</b>											
24	Суп с фрикадельками	250	9,5	9,5	7	7	20,2	20,2	173,5	173,5	
433	Плов с мясом	250	23,22	23,22	18,93	18,93	32,26	32,26	282,6	282,6	
56	Салат из свеклы и соленых огурцов	100	1,05	1,05	6,5	6,5	5,45	5,45	86,95	86,95	
303	Компот из изюма и чернослива	200	0,7	0,7	-	-	6,65	6,65	133,1 2	133,1 2	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
<b>Итого:</b>		<b>880</b>	<b>38,23</b>	<b>38,23</b>	<b>33,23</b>	<b>33,23</b>	<b>99,52</b>	<b>99,52</b>	<b>855,8 2</b>	<b>855,8 2</b>	<b>175</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>53</b>	<b>53</b>	<b>65,18</b>	<b>65,18</b>	<b>203,46</b>	<b>203,46</b>	<b>1573,6 2</b>	<b>1573,6 2</b>	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.