


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 21 декабря 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		
	8 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.											
209	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	225	275	130	148,5	6	7,29	4,66	5,7	13,9	16,99		
8	2. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
263	3. Чай с медом	200	200	48,64	48,64	0,12	0,12	0	0	12,04	12,04		
	Итого:	465	525	198,88	222,44	9,4	11,51	5,22	6,4	26,46	29,68	44	
	Завтрак:	Питание 80,00руб.											
143	1. Котлета рыбная	90	100	104,2	115,78	9,44	10,49	3,15	3,5	10,13	11,25		
304	2. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23		
398	3. Отвар из шиповника	200	200	21,11	21,11	0,67	0,67	0,27	0,27	25,74	25,74		
8	4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
915	5. Фрукты (апельсин)	100	100	43	43	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1		
	Итого:	580	630	394,55	452,39	17,89	20,48	8,77	10,18	82,18	90,97	80	
	Завтрак:	Питание 199,00руб.											
215	1. Омлет натуральный	110	110	236	236	11,34	11,34	19,78	19,78	2,94	2,94		
71	2. Салат "Осенний"	60	100	63	105,1	1,06	1,78	3,15	5,26	7,54	12,58		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
263	4. Чай с медом	200	200	48,64	48,64	0,12	0,12	0	0	12,04	12,04		
915	5. Фрукты (апельсин)	100	100	43	43	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1		
608	6. Пряник	50	50	183	183	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5		
	Итого:	560	610	593,88	641,04	19,6	21,14	25,99	28,24	68,64	73,81		
	Обед:												
209	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	225	275	130	148,5	6	7,29	4,66	5,7	13,9	16,99		
143	2. Котлета рыбная	90	100	104,2	115,78	9,44	10,49	3,15	3,5	10,13	11,25		
304	3. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23		
398	4. Отвар из шиповника	200	200	21,11	21,11	0,67	0,67	0,27	0,27	25,74	25,74		
8	5. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04		
	Итого:	725	835	491,67	573,07	24,63	29,33	13,51	16,10	88,24	100,25		
	Всего:			1085,55	1214,11	44,23	50,47	39,50	44,34	156,88	174,06	199	