

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 22 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		
	6 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.											
99	1. Каша ячневая	150	200	153	204	4,98	6,64	5,69	7,59	21,09	28,13		
8	2. Хлеб пшеничный	50	50	25,3	25,3	4,1	4,1	0,7	0,7	0,65	0,65		
41	3. Масло сливочное (порциями)	10	15	75	112,5	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15		
693	4. Какао на молоке	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
	Итого:	410	465	358,76	447,26	12,76	14,42	18,07	24,07	41,46	48,55	44	
	Завтрак:	Питание 76,00руб.											
35	1. Салат "Степной"	60	100	51	85	1	1,67	3,6	6	3,79	6,33		
72/13 1	2. Щи из свежей капусты	200	250	113,67	142,09	5,67	7,09	7	8,75	7	8,75		
378	3. Кисель	200	200	105,2	105,2	0,09	0,09	0,04	0,04	31,14	31,14		
8	4. Хлеб пшеничный	50	50	25,3	25,3	4,1	4,1	0,7	0,7	0,65	0,65		
39	5. Вафли	30	30	106,2	106,2	0,8	0,8	0,9	0,9	23	23		
	Итого:	540	630	401,37	463,79	11,66	13,75	12,24	16,39	65,58	69,87	76	
	Завтрак:	Питание 189,00руб.											
99	1. Каша ячневая	150	200	153	204	4,98	6,64	5,69	7,59	21,09	28,13		
8	2. Хлеб пшеничный	50	50	25,3	25,3	4,1	4,1	0,7	0,7	0,65	0,65		
41	3. Масло сливочное (порциями)	10	15	75	112,5	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15		
693	4. Какао на молоке	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
39	5. Вафли	30	30	106,2	106,2	0,8	0,8	0,9	0,9	23	23		
35	6. Салат "Степной"	60	100	51	85	1	1,67	3,6	6	3,79	6,33		
	Итого:	500	595	515,96	638,46	14,56	16,89	22,57	30,97	68,25	77,88		
	Обед:												
72/13 1	1. Щи из свежей капусты	200	250	113,67	142,09	5,67	7,09	7	8,75	7	8,75		
18	2. Котлета рубленая из птицы	100	100	155,62	155,62	15,87	15,87	5,12	5,12	6,5	6,5		

350	3. Рагу овощное	150	180	119,25	143,1	3,52	4,23	6,67	8	11,5	13,8	
378	4. Кисель	200	200	105,2	105,2	0,09	0,09	0,04	0,04	31,14	31,14	
8	5. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	
88	6. Фрукт (яблоко)	100	100	47	47	0,25	0,25	0,25	0,25	10,25	10,25	
	Итого:	810	910	571,1	633,49	30,32	34,09	19,92	23,28	67,17	71,48	
	Всего:			1087,1	1271,95	44,88	50,98	42,49	54,25	135,42	149,36	189