


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

### Меню на 24 января 2023г.

№ 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>Питание 44-00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
190	Каша «ДРУЖБА»	200/5	6,63	6,63	6,35	6,35	42,39	42,39	253,3	253,3	
382	Какао	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,9	153,9	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
39	Вафли	30	3,45	3,45	12,75	12,75	27,15	27,15	245,5	245,5	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,74</b>	<b>17,74</b>	<b>35,87</b>	<b>35,87</b>	<b>120,49</b>	<b>120,49</b>	<b>884,7</b>	<b>884,7</b>	44
<b>Питание 76-00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
679/260	Гречка с гуляшом	180/100	28,06	28,06	18,41	18,41	38,59	38,59	344,28	344,28	
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>530</b>	<b>30,61</b>	<b>30,61</b>	<b>18,91</b>	<b>18,91</b>	<b>74,45</b>	<b>74,45</b>	<b>484,78</b>	<b>484,78</b>	76
<b>Питание 189-00руб.</b>											
<b>Завтрак:</b>											
190	Каша «ДРУЖБА»	200/5	6,63	6,63	6,35	6,35	42,39	42,39	253,3	253,3	
382	Какао	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,9	153,9	
147/1	Хлеб	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
847	Фрукт	100	1,08	1,08	-	-	14,65	14,65	62	62	
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>13,83</b>	<b>13,83</b>	<b>10,78</b>	<b>10,78</b>	<b>104,85</b>	<b>104,85</b>	<b>581,7</b>	<b>581,7</b>	
<b>Обед:</b>											
18	Суп из овощей	250	2,5	2,5	3,9	3,9	17,2	17,2	225,25	225,25	
679/260	Гречка с гуляшом	180/100	28,06	28,06	18,41	18,41	38,59	38,59	344,28	344,28	
5	Салат из свежих огурцов	100	1,05	1,05	6,5	6,5	5,45	5,45	86,95	86,95	
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	
<b>Итого:</b>		<b>910</b>	<b>36,37</b>	<b>36,37</b>	<b>29,61</b>	<b>29,61</b>	<b>144,4</b>	<b>144,4</b>	<b>912,48</b>	<b>912,48</b>	189
<b>Итого за день:</b>			<b>50,2</b>	<b>50,2</b>	<b>40,39</b>	<b>40,39</b>	<b>249,25</b>	<b>249,25</b>	<b>1494,18</b>	<b>1494,18</b>	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.