

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

### Меню на 24 марта 2023г.

| №<br>ре-<br>цы | Наименование блюда                                   | Выход<br>гр.              | Выход<br>гр.      | ккал          |                   | белки        |                   | жиры         |                   | углеводы     |                   | Цена      | Фото блюд |
|----------------|--|---------------------------|-------------------|---------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|-----------|-----------|
|                |  |                           |                   | 7-11<br>лет   | 12лет и<br>старше | 7-11<br>лет  | 12лет и<br>старше | 7-11 лет     | 12лет и<br>старше | 7-11 лет     | 12лет и<br>старше |           |           |
|                | <b>8 день</b>  | 7-11 лет                  | 12лет и<br>старше | 7-11<br>лет   | 12лет и<br>старше | 7-11<br>лет  | 12лет и<br>старше | 7-11 лет     | 12лет и<br>старше | 7-11 лет     | 12лет и<br>старше |           |           |
|                | <b>Завтрак:</b>                                      | <b>Питание 44,00руб.</b>  |                   |               |                   |              |                   |              |                   |              |                   |           |           |
| 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:   | <b>465</b>                | <b>525</b>        | <b>198,88</b> | <b>222,44</b>     | <b>9,4</b>   | <b>11,51</b>      | <b>5,22</b>  | <b>6,4</b>        | <b>26,46</b> | <b>29,68</b>      | <b>44</b> |           |
|                | <b>Завтрак:</b>                                      | <b>Питание 76,00руб.</b>  |                   |               |                   |              |                   |              |                   |              |                   |           |           |
| 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:   | <b>580</b>                | <b>630</b>        | <b>394,55</b> | <b>452,39</b>     | <b>17,89</b> | <b>20,48</b>      | <b>8,77</b>  | <b>10,18</b>      | <b>82,18</b> | <b>90,97</b>      | <b>76</b> |           |
|                | <b>Завтрак:</b>                                      | <b>Питание 189,00руб.</b> |                   |               |                   |              |                   |              |                   |              |                   |           |           |
| 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:   | <b>560</b>                | <b>610</b>        | <b>593,88</b> | <b>641,04</b>     | <b>19,6</b>  | <b>21,14</b>      | <b>25,99</b> | <b>28,24</b>      | <b>68,64</b> | <b>73,81</b>      |           |           |
|                | <b>Обед:</b>   |                           |                   |               |                   |              |                   |              |                   |              |                   |           |           |
| 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:                | <b>725</b> | <b>835</b> | <b>491,67</b>       | <b>573,07</b>  | <b>24,63</b> | <b>29,33</b> | <b>13,51</b> | <b>16,10</b> | <b>88,24</b>  | <b>100,25</b> |            |
|     | <b>Всего:</b>         |            |            | <b>1085,5<br/>5</b> | <b>1214,11</b> | <b>44,23</b> | <b>50,47</b> | <b>39,50</b> | <b>44,34</b> | <b>156,88</b> | <b>174,06</b> | <b>189</b> |