

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 26 сентября 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	
3 день											
Питание 44,00руб.											
Завтрак:											
206	Макароны с сыром	250	11,63	11,63	10,62	10,62	40,74	40,74	296,4	296,4	
79	Компот из кураги	200	0,68	0,68	-	-	33,31	33,31	73,8	73,8	
147	Хлеб пшеничный	50	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
Итого:		500	16,07	16,07	11,42	11,42	109,01	109,01	518,2	518,2	44
Питание 70,00руб.											
Завтрак:											
694	Пюре картофельное	180	3,67	3,67	5,76	5,76	24,53	24,53	164,70	164,70	
859	Капуста тушеная с мясом	100	9,85	9,85	7,5	7,5	6,9	6,9	134,5	134,5	
79	Компот из кураги	200	0,68	0,68	-	-	33,31	33,31	73,8	73,8	
147	Хлеб пшеничный	50	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
Итого:		530	17,96	17,96	14,06	14,06	99,7	99,7	553	553	70
Питание 175,00руб.											
Завтрак:											
206	Макароны с сыром	250	11,63	11,63	10,62	10,62	40,74	40,74	296,4	296,4	
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	
Итого:		565	21,12	21,12	29,91	29,91	90,15	90,15	635	635	
Обед:											
56	Суп геркулесовый	250	7,4	7,4	7,5	7,5	24,5	24,5	190,5	190,5	
694	Пюре картофельное	180	3,67	3,67	5,76	5,76	24,53	24,53	164,70	164,70	
859	Капуста тушеная с мясом	100	9,85	9,85	7,5	7,5	6,9	6,9	134,5	134,5	
14	Салат из свежих помидор	100	0,8	0,8	0,1	0,1	23	23	42,4	42,4	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
Итого:		710	25,48	25,48	21,66	21,66	113,89	113,89	712,1	712,1	175
Итого за день:			46,6	46,6	51,57	51,57	204,04	204,04	1347,1	1347,1	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.