

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 28 февраля 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		
	1 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.											
7017	1. Печень тушеная в соусе	90	100	122,25	135,84	11,56	12,85	5,4	6,02	6,42	7,14		
304	2. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
693	4. Какао с молоком	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
	Итого:	480	530	453,95	513,8	22,12	24,95	14,03	15,71	64,25	72,64	44	
	Завтрак:	Питание 76,00руб.											
7017	1. Печень тушеная в соусе	90	100	122,25	135,84	11,56	12,85	5,4	6,02	6,42	7,14		
304	2. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23		
693	3. Какао с молоком	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
8	4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
608	5. Пряник	50	50	183	183	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5		
	Итого:	530	580	636,95	696,8	25,02	27,85	16,33	18,01	101,75	110,14	76	
	Завтрак:	Питание 189,00руб.											
88	1. Каша манная	150	200	144	192	4,65	6,21	5,6	7,47	18,81	25,09		
8	2. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
42	3. Сыр (порциями)	15	20	54,53	72,8	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0		
693	4. Какао с молоком	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
90	5. Фрукты (мандарин)	100	100	38	38	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5		
608	6. Пряник	50	50	183	183	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5		
	Итого:	555	620	545,23	616,56	18,79	22,33	16,57	20,05	83,95	90,36		
	Обед:												
42/13	1. Суп картофельный с	200	250	156,39	195,491	6,97	8,724	6,67	8,338	18,19	22,743		

1	клецками											
7017	2. Печень тушеная в соусе	90	100	122,25	135,84	11,56	12,85	5,4	6,02	6,42	7,14	
304	3. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23	
50	4. Салат "Свеколка"	60	100	110,4	184	4,8	8	3,06	5,1	9,12	15,2	
389	5. Сок абрикосовый	200	200	105,6	105,6	1	1	0	0	25,4	25,4	
8	6. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	
	Итого:	760	910	731	908,611	32,85	41,454	20,56	26,088	97,6	116,753	189
	Всего:			1276,2	1525,17	51,64	63,784	37,13	46,138	181,55	207,113	