

«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 28 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	
5 день											
Питание 44,00руб.											
Завтрак:											
72	Щи	250	6	6	8,1	8,1	13,8	13,8	191,3	191,3	
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	
Итого:		500	8,55	8,55	8,6	8,6	49,66	49,66	331,8	331,8	44
Питание 70,00руб.											
Завтрак:											
291	Плов из куриного филе	250	21,5	21,5	10,1	10,1	51,25	51,25	368,5	368,5	
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	
Итого:		500	24,05	24,05	10,6	10,6	87,11	87,11	509	509	70
Питание 175,00руб.											
Завтрак:											
469	Запеканка творожная с соусом	200/40	6,55	6,55	8,33	8,33	35,09	35,09	143,2	143,2	
943	Чай	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,0	14,0	28,0	28,0	
Итого:		440	6,75	6,75	8,33	8,33	49,09	49,09	171,2	171,2	
Обед:											
72	Щи	250	6	6	8,1	8,1	13,8	13,8	191,3	191,3	
291	Плов из куриного филе	250	21,5	21,5	10,1	10,1	51,25	51,25	368,5	368,5	
389	Сок	200	1	1	-	-	18,2	18,2	76	76	
147	Хлеб	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
Итого:		780	32,26	32,26	19	19	118,21	118,21	815,8	815,8	175
Итого за день:			39,01	39,01	27,33	27,33	49,09	49,09	986,7	986,7	

Меню составил



м/с Бабилова Е.С.