

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

### Меню на 28 октября 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		
<b>6 день</b>												
<b>Питание 44,00руб.</b>												
<b>Завтрак:</b>												
78	Каша ячневая	200/5	5,68	5,68	6,35	6,35	29,77	29,77	199,7	199,7		
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		
<b>Итого:</b>			<b>470</b>	<b>13,34</b>	<b>13,34</b>	<b>23,12</b>	<b>23,12</b>	<b>80,72</b>	<b>80,72</b>	<b>585,6</b>	<b>585,6</b>	<b>44</b>
<b>Питание 70,00руб.</b>												
<b>Завтрак:</b>												
529	Азу	200	15,9	15,9	17,3	17,3	29,2	29,2	183,6 3	183,6 3		
869	Кисель	200	-	-	-	-	43,2	43,2	167,4 6	167,4 6		
147	Хлеб пшеничный	50	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180		
847	Банан	100	1,08	1,08	-	-	14,65	14,65	62	62		
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>20,74</b>	<b>20,74</b>	<b>18,1</b>	<b>18,1</b>	<b>122,0 1</b>	<b>122,0 1</b>	<b>593,0 9</b>	<b>593,0 9</b>	<b>70</b>
<b>Питание 175,00руб.</b>												
<b>Завтрак:</b>												
78	Каша ячневая	200/5	5,68	5,68	6,35	6,35	29,77	29,77	199,7	199,7		
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>16,79</b>	<b>16,79</b>	<b>35,87</b>	<b>35,87</b>	<b>107,8 7</b>	<b>107,8 7</b>	<b>831,1</b>	<b>831,1</b>	
<b>Обед:</b>												
88	Суп рыбный	250	10,89	10,89	6,65	6,65	23,05	23,05	296,2	296,2		
529	Азу	200	15,9	15,9	17,3	17,3	29,2	29,2	183,6 3	183,6 3		
869	Кисель	200	-	-	-	-	43,2	43,2	167,4 6	167,4 6		
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180		
<b>Итого:</b>			<b>830</b>	<b>32,46</b>	<b>32,46</b>	<b>30,8 5</b>	<b>30,8 5</b>	<b>150,4 6</b>	<b>150,4 6</b>	<b>701,7 4</b>	<b>701,7 4</b>	<b>175</b>
<b>Итого за день:</b>												

Меню составил



м/с Бабилова Е.С.