

«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 29 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		
6 день												
Питание 44,00руб.												
Завтрак:												
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		
Итого:			470	13,34	13,34	23,12	23,12	80,72	80,72	585,6	585,6	44
Питание 70,00руб.												
Завтрак:												
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		
Итого:			550	20,74	20,74	18,1	18,1	122,0 1	122,0 1	593,0 9	593,0 9	70
Питание 175,00руб.												
Завтрак:												
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		
Итого:			500	16,79	16,79	35,87	35,87	107,8 7	107,8 7	831,1	831,1	
Обед:												
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		
9	Винегрет	100	1,91	1,91	6,1	6,1	20,05	20,05	41,91	41,91		
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		
Итого:			830	32,46	32,46	30,8 5	30,8 5	150,4 6	150,4 6	701,7 4	701,7 4	175
Итого за день:												

Меню составил



м/с Бабилова Е.С.