

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 29 ноября 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	
	11 день										
	Питание 44,00руб.										
	Завтрак:										
102	Суп с бобами	250	8,8	8,8	6,5	6,5	21,7	21,7	166,4	166,4	
943	Чай	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,0	14,0	28,0	28,0	
147	Хлеб пшеничный	50	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
	Итого:	500	12,76	12,76	7,3	7,3	70,66	70,66	374,4	374,4	44
	Питание 76,00руб.										
	Завтрак:										
102	Суп с бобами	250	8,8	8,8	6,5	6,5	21,7	21,7	166,4	166,4	
943	Чай	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,0	14,0	28,0	28,0	
147	Хлеб пшеничный	50	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
847	Апельсин	100	1,08	1,08	-	-	14,65	14,65	62	62	
	Итого:	600	13,84	13,84	7,3	7,3	85,31	85,31	436,4	436,4	76
	Питание 189,00руб.										
	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:	500	6,75	6,75	8,33	8,33	49,09	49,09	171,2	171,2	
	Обед:										
102	Суп с бобами	250	8,8	8,8	6,5	6,5	21,7	21,7	166,4	166,4	
64	Птица тушеная с соусом	100	22,40	22,40	18,23	18,23	7,03	7,03	281,25	281,25	
694	Пюре картофельное	180	3,67	3,67	5,76	5,76	24,53	24,53	164,70	164,70	
389	Сок	200	1	1	-	-	18,2	18,2	76	76	
147	Хлеб пшеничный	80	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	180	180	
	Итого:	910	39,63	39,63	31,29	31,29	106,42	106,42	868,35	868,35	189
	Итого за день:		46,38	46,38	39,62	39,62	155,51	155,51	1039,55	1039,55	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.