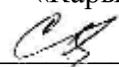


«Утверждаю»  
 Директор МБОУ  
 «Карымкарская СОШ»  
 Хургунова С.Я.

### Меню на 30 января 2023г.

№ 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>4 день</b>											
Питание 44,00руб.											
486	Рыба тушеная с овощами	110	17,49	17,49	19,03	19,03	32,12	32,12	285,7	285,7	
694	Картофельное пюре	180	3,83	3,83	6,12	6,12	28,91	28,91	176,5	176,5	
944	Чай с лимоном	200/10	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,8	61,8	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>23,74</b>	<b>23,74</b>	<b>25,66</b>	<b>25,66</b>	<b>98,2</b>	<b>98,2</b>	<b>636,5</b>	<b>636,5</b>	<b>44</b>
Питание 76,00руб.											
486	Рыба тушеная с овощами	100	15,9	15,9	17,3	17,3	29,2	29,2	259,6	259,6	
694	Картофельное пюре	180	3,83	3,83	6,12	6,12	28,91	28,91	176,5	176,5	
944	Чай с лимоном	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,8	61,8	
147	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,35	0,5	0,5	21,86	21,86	112,5	112,5	
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>22,15</b>	<b>22,15</b>	<b>23,93</b>	<b>23,93</b>	<b>95,28</b>	<b>95,28</b>	<b>610,4</b>	<b>610,4</b>	<b>76</b>
Питание 189,00руб.											
168	Каша рисовая	200/5	7,75	7,75	10	10	38,86	38,86	206,3	206,3	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
944	Чай с лимоном	200/10	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,8	61,8	
36	Печенье	30	2,13	2,13	5,46	5,46	19,38	19,38	135,3	135,3	
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>13,84</b>	<b>13,84</b>	<b>28,31</b>	<b>28,31</b>	<b>98,55</b>	<b>98,55</b>	<b>635,4</b>	<b>635,4</b>	
36	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,268	2,268	5,380	5,380	11	11	98,7	98,7	
486	Рыба тушеная с овощами	100	15,9	15,9	17,3	17,3	29,2	29,2	259,6	259,6	
694	Картофельное пюре	180	3,83	3,83	6,12	6,12	28,91	28,91	176,5	176,5	
119	Салат из соленых огурцов и зеленого горошка	100	0,9	0,9	0,6	0,6	3,2	3,2	56	56	
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	
<b>Итого:</b>		<b>910</b>	<b>27,65</b>	<b>27,65</b>	<b>30,2</b>	<b>30,2</b>	<b>125,5</b>	<b>125,5</b>	<b>666,9</b>	<b>666,9</b>	<b>189</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>41,5</b>	<b>41,5</b>	<b>58,51</b>	<b>58,51</b>	<b>224,05</b>	<b>224,05</b>	<b>1302,3</b>	<b>1302,3</b>	

Меню составил



м/с Бабикова Е.С.