


«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 30 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	
Питание 44-00руб.											
Завтрак:											
36/304	Гуляш из печени с рисом	100/180	22,59	22,59	12,52	12,52	20,67	20,67	252,96	252,96	
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	
36	Печенье	30	2,13	2,13	5,46	5,46	19,38	19,38	135,3	135,3	
	Итого:	550	27,27	27,27	18,48	18,48	75,91	75,91	528,7	528,7	44
Питание 76-00руб.											
Завтрак:											
36/304	Гуляш из печени с рисом	100/180	22,59	22,59	12,52	12,52	20,67	20,67	252,96	252,96	
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	
36	Печенье	30	2,13	2,13	5,46	5,46	19,38	19,38	135,3	135,3	
	Итого:	550	27,27	27,27	18,48	18,48	75,91	75,91	528,7	528,7	76
Питание 189-00руб.											
Завтрак:											
390	Каша манная	200/5	5,28	5,28	13,41	13,41	35,48	35,48	183,6	183,6	
943	Чай	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,0	14,0	28,0	28,0	
147/1	Хлеб с маслом	50/15	3,89	3,89	12,84	12,84	25	25	232	232	
36	Печенье	30	2,13	2,13	5,46	5,46	19,38	19,38	135,3	135,3	
	Итого:	500	11,5	11,5	31,71	31,71	93,86	93,86	578,9	578,9	
Обед:											
24	Суп с картофельный с клецками	250	3,75	3,75	4,49	4,49	23,12	23,12	306,93	306,93	
36/304	Гуляш из печени с рисом	100/180	22,59	22,59	12,52	12,52	20,67	20,67	252,96	252,96	
15	Салат из свежих помидор	100	0,8	0,8	0,1	0,1	23	23	42,4	42,4	
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	31,9	31,9	17,91	17,91	119,95	119,95	858,29	858,29	189
	Итого за день:		43,4	43,4	49,62	49,62	213,81	213,81	1437,19	1437,19	

Меню составил:



м/с Бабилова Е.С.