


«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 13 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	
	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	
	Итого:	550	23,74	23,74	25,66	25,66	98,2	98,2	636,5	636,5	44
	Питание 76-00руб.										
486	Рыба тушеная с овощами	100	15,9	15,9	17,3	17,3	29,2	29,2	259,68	259,68	
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	
	Итого:	530	22,15	22,15	23,93	23,93	95,28	95,28	610,48	610,48	76
	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	
	Итого:	510	13,84	13,84	28,31	28,31	98,55	98,55	635,4	635,4	
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	259,68	259,68	
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	
	Итого:	910	27,658	27,658	30,2	30,2	125,5	125,5	666,9	666,9	189
	Итого за день:		41,5	41,5	58,51	58,51	224,05	224,05	1302,3	1302,3	

Меню составил



м/с Бабилова Е.С.