


«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Карымкарская СОШ»

 Хургунова С.Я.

Меню на 14 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.											
Завтрак:											
72	Щи	250	6	6	8,1	8,1	13,8	13,8	191,3	191,3	
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	
	Итого:	500	8,55	8,55	8,6	8,6	49,66	49,66	331,8	331,8	44
Питание 76-00руб.											
Завтрак:											
291	Плов из куриного филе	250	21,5	21,5	10,1	10,1	51,25	51,25	368,5	368,5	
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	
	Итого:	500	24,05	24,05	10,6	10,6	87,11	87,11	509	509	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:	440	6,75	6,75	8,33	8,33	49,09	49,09	171,2	171,2	
Обед:											
72	Щи	250	6	6	8,1	8,1	13,8	13,8	191,3	191,3	
291	Плов из куриного филе	250	21,5	21,5	10,1	10,1	51,25	51,25	368,5	368,5	
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:	78	32,26	32,26	19	19	118,21	118,21	815,8	815,8	189
	Итого за день:		39,01	39,01	27,33	27,33	49,09	49,09	986,7	986,7	

Меню составил



м/с Бабилова Е.С.