

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Карымкарская СОШ»



Хургунова С.Я.

**Меню на 31 января 2024г.**

№ ре- цы	Наименование блюда	Выход гр.	Выход гр.	ккал		белки		жиры		углеводы		Цена	Фото блюд
				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>9 день</b>	7-11 лет	12лет и старше	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>Завтрак:</b>	<b>Питание 44,00руб.</b>											
637	1. Азу	200	200	342	342	17,53	17,530	13,3	13,3	29,46	29,46		
8	2. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
693	3. Какао на молоке	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
	Итого:	<b>440</b>	<b>450</b>	<b>467,7</b>	<b>472,76</b>	<b>24,49</b>	<b>25,31</b>	<b>17,34</b>	<b>17,48</b>	<b>49,6</b>	<b>49,73</b>	<b>44</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 83,00руб.</b>											
33	1. Салат из свеклы	60	100	56,34	93,9	0,85	1,43	3,65	6,09	5,01	8,36		
637	2. Азу	200	200	342	342	17,53	17,530	13,3	13,3	29,46	29,46		
685	3. Чай с сахаром	200	200	39,9	39,9	0	0	0	0	15	15		
8	4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
	Итого:	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>458,48</b>	<b>501,1</b>	<b>21,66</b>	<b>23,06</b>	<b>17,51</b>	<b>20,09</b>	<b>49,99</b>	<b>53,47</b>	<b>80</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 207,00руб.</b>											
236	1. Пудинг из творога с рисом	150	150	336	336	22,11	22,11	14,16	14,16	29,88	29,88		
9004	2. Молоко, сгущенное с сахаром	40	40	131,2	131,2	2,88	2,88	3,4	3,4	22,2	22,2		
8	3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65		
41	4. Масло сливочное (порциями)	10	10	75	75	0	0	8,2	8,2	0,1	0,1		
693	5. Какао на молоке	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62		
88	6. Фрукт (яблоко)	100	100	47	47	0,25	0,25	0,25	0,25	10,25	10,25		
	Итого:	<b>540</b>	<b>550</b>	<b>714,9</b>	<b>719,96</b>	<b>32,2</b>	<b>33,02</b>	<b>30,05</b>	<b>30,19</b>	<b>82,57</b>	<b>82,7</b>		
	<b>Обед:</b>												
33	1. Салат из свеклы	60	100	56,34	93,9	0,85	1,43	3,65	6,09	5,01	8,36		
81	2. Суп с гороховый с гречками	200	250	108	135	4,4	5,49	4,2	5,27	13,05	16,32		
637	3. Азу	200	200	342	342	17,53	17,530	13,3	13,3	29,46	29,46		
389	4. Сок вишневый	200	200	100,4	100,4	1,4	1,4	0,4	0,4	22,8	22,8		
8	5. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04		
	Итого:	<b>720</b>	<b>830</b>	<b>637,1</b>	<b>711,78</b>	<b>29,1</b>	<b>32,41</b>	<b>22,39</b>	<b>26,18</b>	<b>71,1</b>	<b>77,98</b>		
	<b>Всего:</b>			<b>1352,0</b>	<b>1431,74</b>	<b>61,30</b>	<b>65,43</b>	<b>52,44</b>	<b>56,37</b>	<b>153,67</b>	<b>160,68</b>	<b>199</b>	