«Утверждаю»

Директор МБОУ

 «Карымкарская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хургунова С.Я.

**Меню на 13 мая 2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец-ры** | **Наименование блюда** | **Выход**  **гр.** | **Выход**  **гр.** | **ккал** | | **белки** | | | | **жиры** | | | **углеводы** | | **Цена** | **Фото блюд** |
|  | **5 день** | **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** |  |  |
|  | **Завтрак:** | **Питание 44,00руб.** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 14 | 1. Суп картофельный с яйцом | 200 | 250 | 108 | 135 | 3,6 | | 4,5 | | 3,2 | | 4 | 13 | 16,25 |  |
| 685 | 2. Чай с сахаром | 200 | 200 | 39,9 | 39,9 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | 15 | 15 |  |
| 8 | 3. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 20,24 | 25,3 | 3,28 | | 4,1 | | 0,56 | | 0,7 | 0,52 | 0,65 |  |
|  | Итого: | **440** | **500** | **168,14** | **200,2** | **6,88** | | **8,6** | | **3,76** | | **4,7** | **28,52** | **31,9** | **44** |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | **Завтрак:** | **Питание 86,00руб.** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 9 | 1. Плов рисовый с мясом | 200 | 250 | 462,9 | 568,63 | 20,36 | | 26,43 | | 26,6 | | 32,73 | 31,5 | 39,38 |  |
| 685 | 2. Чай с сахаром | 200 | 200 | 39,9 | 39,9 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | 15 | 15 |  |
| 8 | 3. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 20,24 | 25,3 | 3,28 | | 4,1 | | 0,56 | | 0,7 | 0,52 | 0,65 |  |
| 70/2 | 4. Огурец соленый | 60 | 100 | 8,4 | 14 | 0,18 | | 0,3 | | 0 | | 0 | 5,04 | 8,4 |  |
|  | Итого: | **500** | **600** | **531,44** | **647,83** | **23,82** | | **30,83** | | **27,16** | | **33,43** | **52,06** | **63,43** | **86** |
|  | **Завтрак:** | **Питание 215,00руб.** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 117 | 1.Запеканка творожная | 100 | 150 | 183,9 | 275,9 | | 10,52 | | 15,78 | | 8,71 | 13,07 | 16,91 | 25,37 |  |
| 9004 | 2. Молоко, сгущённое с сахаром | 30 | 40 | 98,4 | 131,2 | | 2,16 | | 2,88 | | 2,55 | 3,4 | 16,65 | 22,2 |  |
| 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 |  |
| 21 | 5. Салат "Здоровье" | 100 | 100 | 77 | 77 | | 2 | | 2 | | 4,6 | 4,6 | 7,1 | 7,1 |  |
|  | 6. Печенье простое сладкое | 30 | 50 | 130,8 | 218 | | 1,95 | | 3,25 | | 3,54 | 5,9 | 22,32 | 37,4 |  |
|  | Итого: | **500** | **590** | **550,24** | **767,3** | | **19,91** | | **28,01** | | **19,96** | **27,67** | **78,5** | **107,72** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 14 | 1. Суп картофельный с яйцом | 200 | 250 | 108 | 135 | | 3,6 | | 4,5 | | 3,2 | 4 | 13 | 16,25 |  |
| 9 | 2. Плов рисовый с мясом | 200 | 250 | 462,9 | 568,63 | | 20,36 | | 26,43 | | 26,6 | 32,73 | 31,5 | 39,38 |  |
| 389 | 3. Сок сливовый | 200 | 200 | 125,8 | 125,8 | | 0,6 | | 0,6 | | 0,2 | 0,2 | 30,4 | 30,4 |  |
| 8 | 4. Хлеб пшеничный | 60 | 80 | 30,36 | 40,48 | | 4,92 | | 6,56 | | 0,84 | 1,12 | 0,78 | 1,04 |  |
| 89 | 5. Фрукт (банан) | 100 | 100 | 62 | 62 | | 1,08 | | 1,08 | | 0 | 0 | 14,65 | 14,65 |  |
| 70/2 | 6. Огурец соленый | 60 | 100 | 8,4 | 14 | | 0,18 | | 0,3 | | 0 | 0 | 5,04 | 8,4 |  |
|  | Итого: | **820** | **980** | **797,46** | **945,91** | | **30,74** | | **39,47** | | **30,84** | **38,05** | **95,37** | **110,12** |  |
|  | **Всего:** |  |  | **1347,7** | **1713,21** | | **50,65** | | **67,48** | | **50,8** | **65,72** | **173,87** | **217,84** | **215** |