

Утверждаю

Директор МБОУ «Карымкарская СОШ»



С.Я. Хургунова

Меню на 15.01.2025г

№ 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>											
230-П	Каша манная молочная жидкая	160	180	178,25	194,26	4,52	5,11	8,36	8,62	21,22	24,04		
573-П	Хлеб пшеничный	40	50	94	117,5	3,04	3,8	0,32	0,4	26,35	32,93		
460-П	Чай с молоком	200	200	59,01	59,01	1,4	1,4	1,03	1,03	11,04	11,04		
	Итого:	<b>400</b>	<b>430</b>	<b>331,26</b>	<b>370,77</b>	<b>8,96</b>	<b>10,31</b>	<b>9,71</b>	<b>10,05</b>	<b>58,61</b>	<b>68,01</b>	<b>44</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 83,00руб.</b>											
230-П	Каша манная молочная жидкая	160	180	178,25	194,26	4,52	5,11	8,36	8,62	21,22	24,04		
573-П	Хлеб пшеничный	40	50	94	117,5	3,04	3,8	0,32	0,4	26,35	32,93		
460-П	Чай с молоком	200	200	59,01	59,01	1,4	1,4	1,03	1,03	11,04	11,04		
82-П	Фрукт свежий	100	100	47	47	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8		
	Итого:	<b>500</b>	<b>530</b>	<b>378,26</b>	<b>417,77</b>	<b>9,36</b>	<b>10,71</b>	<b>10,11</b>	<b>10,45</b>	<b>68,41</b>	<b>77,81</b>	<b>83</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 207,00руб.</b>											
230-П	Каша манная молочная жидкая	160	180	178,25	194,26	4,52	5,11	8,36	8,62	21,22	24,04		
573-П	Хлеб пшеничный	40	50	94	117,5	3,04	3,8	0,32	0,4	26,35	32,93		
460-П	Чай с молоком	200	200	59,01	59,01	1,4	1,4	1,03	1,03	11,04	11,04		
286-П	Сырники их творога	80	100	145,6	182	12,64	15,8	4,24	5,3	14,32	17,9		
471-П	Молоко сгущенное	12	20	49,2	65,6	1,08	1,44	1,28	1,7	8,33	11,1		
82-П	Фрукт свежий	100	100	47	47	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8		
	Итого:	<b>595</b>	<b>650</b>	<b>573,06</b>	<b>665,37</b>	<b>23,08</b>	<b>27,95</b>	<b>15,63</b>	<b>17,45</b>	<b>91,06</b>	<b>106,81</b>		
	<b>Обед:</b>												
25-П	Салат из моркови с зеленым горошком	80	100	63,33	79,16	1,47	1,84	4,31	5,39	4,65	5,81		
119-П	Суп картофельный с рыбой	200	250	121,19	163,51	10,78	15,74	4,06	5,69	10,38	12,33		
174-Т	Жаркое по-домашнему	200	200	288,76	288,76	20,83	20,83	13,36	13,36	21,29	21,29		
501-П	Сок фруктовый	200	200	82	824	1	1	0,2	0,2	20,20	20,20		
573-П	Хлеб пшеничный	40	55	94	129,25	3,04	4,18	0,32	0,44	26,35	36,23		
574-П	Хлеб ржаной	40	65	68,32	111,02	2,64	4,29	0,48	0,78	13,36	21,71		
	Итого:	<b>760</b>	<b>870</b>	<b>727,59</b>	<b>853,7</b>	<b>39,76</b>	<b>47,88</b>	<b>22,73</b>	<b>25,86</b>	<b>96,23</b>	<b>117,57</b>		
	<b>Всего:</b>			<b>1300,66</b>	<b>1519,07</b>	<b>62,83</b>	<b>75,82</b>	<b>36,35</b>	<b>41,31</b>	<b>189,29</b>	<b>226,38</b>	<b>207</b>	

Меню составила зав.производством Езынги Т.А.