«Утверждаю»

Директор МБОУ

 «Карымкарская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хургунова С.Я.

**Меню на 16 мая 2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец-ры** | **Наименование блюда** | **Выход**  **гр.** | **Выход**  **гр.** | **ккал** | | **белки** | | | | **жиры** | | | **углеводы** | | **Цена** | **Фото блюд** |
|  | **7 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.** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 93 | 1. Каша «Геркулесовая» | 154 | 205 | 149 | 187 | 4,05 | | 5,39 | | 5,69 | | 6,38 | 20,36 | 27,13 |  |
| 692 | 2. Кофейный напиток | 200 | 200 | 126,86 | 126,86 | 3,8 | | 3,8 | | 3,4 | | 3,4 | 19,48 | 19,48 |  |
| 2 | 3. Хлеб со сгущённым вареным молоком (50/30) | 80 | 80 | 79,09 | 79,09 | 6,26 | | 6,26 | | 3,25 | | 3,25 | 17,45 | 17,45 |  |
|  | 4. Сушки простые | 30 | 50 | 100,5 | 167,5 | 3,27 | | 5,45 | | 0,39 | | 0,65 | 20,4 | 34 |  |
|  | **Итого:** | **464** | **535** | **455,45** | **560,45** | **17,38** | | **20,9** | | **12,73** | | **13,68** | **77,69** | **98,06** | **44** |
|  | **Завтрак:** | **Питание 86,00руб.** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 37 | 1.Салат из сборных овощей | 60 | 100 | 69,78 | 116,3 | 0,83 | | 1,39 | | 3,027 | | 5,045 | 2,84 | 4,74 |  |
| 262 | 2. Гуляш из сердца | 90 | 100 | 205,2 | 228 | 17,65 | | 19,62 | | 12,39 | | 13,77 | 3,86 | 4,29 |  |
| 317 | 3. Макароны отварные | 150 | 180 | 168 | 201,60 | 5,5 | | 6,6 | | 4,56 | | 5,48 | 26,43 | 31,72 |  |
| 389 | 4.Сок яблочный | 200 | 200 | 84,8 | 84,8 | 1 | | 1 | | - | | - | 20,2 | 20,2 |  |
| 8 | 5. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 20,24 | 25,3 | 3,28 | | 4,1 | | 0,56 | | 0,7 | 0,52 | 0,65 |  |
|  | Итого: | **540** | **630** | **548,02** | **656** | **28,26** | | **32,71** | | **20,537** | | **24,995** | **53,85** | **61,6** | **86** |
|  | **Завтрак:** | **Питание 215,00руб.** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 93 | 1. Каша «Геркулесовая» | 154 | 205 | 149 | 187 | | 4,05 | | 5,39 | | 5,69 | 6,38 | 20,36 | 27,13 |  |
| 692 | 2. Кофейный напиток | 200 | 200 | 126,86 | 126,86 | | 3,8 | | 3,8 | | 3,4 | 3,4 | 19,48 | 19,48 |  |
| 2 | 3. Хлеб со сгущённым вареным молоком (50/30) | 80 | 80 | 79,09 | 79,09 | | 6,26 | | 6,26 | | 3,25 | 3,25 | 17,45 | 17,45 |  |
| 89 | 7. Фрукт (банан) | 150 | 150 | 93 | 93 | | 1,62 | | 1,62 | | 0 | 0 | 21,98 | 21,98 |  |
|  | 5. Сушки простые | 30 | 50 | 100,5 | 167,5 | | 3,27 | | 5,45 | | 0,39 | 0,65 | 20,4 | 34 |  |
|  | **Итого:** | **614** | **685** | **548,45** | **653,45** | | **19** | | **22,52** | | **12,73** | **13,68** | **99,67** | **120,04** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 37 | 1.Салат из сборных овощей | 60 | 100 | 69,78 | 116,3 | | 0,83 | | 1,39 | | 3,027 | 5,045 | 2,84 | 4,74 |  |
| 197/131 | 2. Рассольник | 200 | 250 | 142,47 | 178,09 | | 5,95 | | 7,44 | | 7,17 | 8,97 | 13,48 | 16,85 |  |
| 262 | 3. Гуляш из сердца | 90 | 100 | 205,2 | 228 | | 17,65 | | 19,62 | | 12,39 | 13,77 | 3,86 | 4,29 |  |
| 317 | 4. Макароны отварные | 150 | 180 | 168 | 201,60 | | 5,5 | | 6,6 | | 4,56 | 5,48 | 26,43 | 31,72 |  |
| 389 | 5.Сок яблочный | 200 | 200 | 84,8 | 84,8 | | 1 | | 1 | | - | - | 20,2 | 20,2 |  |
| 8 | 6. Хлеб пшеничный | 60 | 80 | 30,36 | 40,48 | | 4,92 | | 6,56 | | 0,84 | 1,12 | 0,78 | 1,04 |  |
|  | Итого: | **760** | **910** | **700,61** | **849,27** | | **35,85** | | **42,61** | | **27,987** | **34,385** | **67,59** | **78,84** |  |
|  | **Всего:** |  |  | **1249,1** | **1502,72** | | **54,85** | | **65,13** | | **40,717** | **48,065** | **167,26** | **198,88** | **215** |