


## Меню на 16.12.2024г



№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Выход гр.	ккал		белки		жиры		углеводы		Цена	Фото блюдо
				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>6 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>											
234-П	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	160	180	183,59	200,31	5,16	5,84	9,56	9,98	19,21	21,76		
1-Т	Бутерброд с маслом	45	68	127,05	193,88	3,08	4,62	3,95	6,28	19,75	29,62		
465-П	Кофейный напиток с молоком	150	180	73,43	88,11	1,53	1,84	1,88	2,25	12,61	15,14		
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>465</b>	<b>358,76</b>	<b>447,26</b>	<b>12,76</b>	<b>14,42</b>	<b>18,07</b>	<b>24,07</b>	<b>41,46</b>	<b>48,55</b>	<b>44</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 83,00руб.</b>											
18-Т	Салат из свежих помидоров	80	100	64,52	80,65	0,89	1,11	4,94	6,18	3,7	4,62		
115-П/144-П	Суп с клецками с мясом	210	250	113,73	153,16	4,64	7,69	5,69	8,2	11,02	12,18		
495-П	Компот из смеси сухофруктов	180	200	92,13	102,37	0,36	0,4	0,07	0,08	22,5	25		
573-П	Хлеб пшеничный	30	40	94	70,5	3,04	2,28	0,32	0,24	26,35	19,76		
574-П	Хлеб ржаной	40	50	51,24	85,4	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7		
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>640</b>	<b>415,62</b>	<b>492,08</b>	<b>10,91</b>	<b>14,78</b>	<b>11,38</b>	<b>15,3</b>	<b>73,59</b>	<b>78,26</b>	<b>83</b>	
	<b>Завтрак:</b>	<b>Питание 207,00руб.</b>											
234-П	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	160	180	183,59	200,31	5,16	5,84	9,56	9,98	19,21	21,76		
1-Т	Бутерброд с маслом	45	68	127,05	193,88	3,08	4,62	3,95	6,28	19,75	29,62		
465-П	Кофейный напиток с молоком	150	180	73,43	88,11	1,53	1,84	1,88	2,25	12,61	15,14		
501-П	Сок фруктовый	200	200	82	82	1	1	0,2	0,2	20,20	20,20		
	Кондитерское изделие (Печенье)	15	20	67,65	90,20	0,96	1,28	2,52	3,36	10,28	13,7		
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>648</b>	<b>533,72</b>	<b>654,5</b>	<b>11,73</b>	<b>14,58</b>	<b>18,11</b>	<b>21,23</b>	<b>82,05</b>	<b>100,42</b>		
	<b>Обед:</b>												
18-Т	Салат из свежих помидоров	80	100	64,52	80,65	0,89	1,11	4,94	6,18	3,7	4,62		
115-П/144-П	Суп с клецками с мясом	210	250	113,73	153,16	4,64	7,69	5,69	8,2	11,02	12,18		
339-П	Биточки из говядины	90	100	200,4	222,67	14,16	16,22	10,2	11,33	12,55	13,94		
102-Т	Рагу из овощей	150	180	192,35	203,03	3,35	3,53	11,15	11,77	19,64	20,74		
495-П	Компот из смеси сухофруктов	180	200	92,13	102,37	0,36	0,4	0,07	0,08	22,5	25		
573-П	Хлеб пшеничный	30	40	94	70,5	3,04	2,28	0,32	0,24	26,35	19,76		
574-П	Хлеб ржаной	40	50	51,24	85,4	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7		
82-П	Фрукт	100	100	38	38	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5		
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>1010</b>	<b>855,37</b>	<b>955,77</b>	<b>29,25</b>	<b>35,33</b>	<b>33,13</b>	<b>38,6</b>	<b>115,57</b>	<b>120,44</b>		
	<b>Всего:</b>			<b>1389,09</b>	<b>1610,28</b>	<b>40,98</b>	<b>49,91</b>	<b>51,24</b>	<b>60,68</b>	<b>197,62</b>	<b>220,86</b>	<b>207</b>	

Утверждаю  
Директор МБОУ «Карымкарская СОШ»

  
С.Я.Хургунова

Меню на 16.12.2024г



Меню составил зав.производством Езынги Т.А.