«Утверждаю»

Директор МБОУ

 «Карымкарская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хургунова С.Я.

**Меню на 18 апреля 2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец-ры** | **Наименование блюда** | **Выход**  **гр.** | **Выход**  **гр.** | **ккал** | | **белки** | | | | **жиры** | | | **углеводы** | | **Цена** | **Фото блюд** |
|  | **3 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.** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 4 | 1. Каша пшенная | 150 | 200 | 235,71 | 314,28 | 4,02 | | 5,36 | | 6,6 | | 8,8 | 53,6 | 71,46 |  |
| 686 | 2. Чай с лимоном | 200 | 200 | 41,26 | 41,26 | 0,04 | | 0,04 | | 0 | | 0 | 15,12 | 15,12 |  |
| 8 | 3. Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 25,3 | 25,3 | 4,1 | | 4,1 | | 0,7 | | 0,7 | 0,65 | 0,65 |  |
| 42 | 4. Сыр (порциями) | 15 | 20 | 54,53 | 72,8 | 3,48 | | 4,64 | | 4,43 | | 5,9 | 0 | 0 |  |
|  | Итого: | **415** | **470** | **356,8** | **453,64** | **11,64** | | **14,14** | | **11,73** | | **15,4** | **69,37** | **87,23** | **44** |
|  | **Завтрак:** | **Питание 86,00руб.** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 694 | 1. Пюре картофельное | 150 | 180 | 137,25 | 164,7 | 3,05 | | 3,67 | | 4,8 | | 5,76 | 20,44 | 24,53 |  |
| 486 | 2. Рыба тушеная с овощами | 90 | 100 | 146,25 | 162,5 | 13,51 | | 15,02 | | 7,65 | | 8,5 | 6,36 | 7,07 |  |
| 8 | 3. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 20,24 | 25,3 | 3,28 | | 4,1 | | 0,56 | | 0,7 | 0,52 | 0,65 |  |
| 378 | 4. Кисель из ягод | 200 | 200 | 105,2 | 105,2 | 0,09 | | 0,09 | | 0,04 | | 0,04 | 31,14 | 31,14 |  |
| 89 | 5. Фрукт (банан) | 150 | 150 | 93 | 93 | 1,62 | | 1,62 | | 0 | | 0 | 21,98 | 21,98 |  |
|  | Итого: | **630** | **680** | **501,94** | **550,7** | **21,55** | | **24,5** | | **13,05** | | **15** | **80,44** | **85,37** | **86** |  |
|  | **Завтрак:** | **Питание 215,00руб.** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 4 | 1.Каша пшенная | 150 | 150 | 235,71 | 235,71 | | 4,02 | | 4,02 | | 6,6 | 6,6 | 53,6 | 53,6 |  |
| 240 | 2. Сухарно - творожный пудинг | 65 | 100 | 135,85 | 209 | | 8,84 | | 13,6 | | 6,93 | 10,66 | 9,5 | 14,62 |  |
| 9004 | 3. Молоко, сгущенное с сахаром | 20 | 30 | 65,5 | 98,4 | | 1,44 | | 2,16 | | 1,7 | 2,55 | 11,1 | 16,65 |  |
| 686 | 4. Чай с лимоном | 200 | 200 | 41,26 | 41,26 | | 0,04 | | 0,04 | | 0 | 0 | 15,12 | 15,12 |  |
| 8 | 5. Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 25,3 | 25,3 | | 4,1 | | 4,1 | | 0,7 | 0,7 | 0,65 | 0,65 |  |
| 42 | 6. Сыр (порциями) | 15 | 20 | 54,53 | 72,8 | | 3,48 | | 4,64 | | 4,43 | 5,9 | 0 | 0 |  |
|  | Итого: | **500** | **550** | **558,15** | **682,47** | | **21,92** | | **28,56** | | **20,36** | **26,41** | **89,97** | **100,64** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 57/131 | 1. Борщ со сметаной | 200 | 250 | 127,87 | 159,84 | | 5,72 | | 7,15 | | 7,01 | 8,77 | 10,4 | 13 |  |
| 694 | 2. Пюре картофельное | 150 | 180 | 137,25 | 164,7 | | 3,05 | | 3,67 | | 4,8 | 5,76 | 20,44 | 24,53 |  |
| 486 | 3. Рыба тушеная с овощами | 90 | 100 | 146,25 | 162,5 | | 13,51 | | 15,02 | | 7,65 | 8,5 | 6,36 | 7,07 |  |
| 8 | 4. Хлеб пшеничный | 60 | 80 | 30,36 | 40,48 | | 4,92 | | 6,56 | | 0,84 | 1,12 | 0,78 | 1,04 |  |
| 378 | 5. Кисель из ягод | 200 | 200 | 105,2 | 105,2 | | 0,09 | | 0,09 | | 0,04 | 0,04 | 31,14 | 31,14 |  |
| 89 | 6. Фрукт (банан) | 150 | 150 | 93 | 93 | | 1,62 | | 1,62 | | 0 | 0 | 21,98 | 21,98 |  |
|  | Итого: | **850** | **960** | **639,93** | **725,72** | | **28,91** | | **34,11** | | **20,34** | **24,19** | **91,1** | **98,76** |  |
|  | **Всего:** |  |  | **1198,1** | **1408,19** | | **50,83** | | **62,67** | | **40,7** | **50,6** | **181,07** | **199,4** | **215** |