«Утверждаю»

 Директор МБОУ

 «Карымкарская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хургунова С.Я.

**Меню на 19 мая 2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец-ры** | **Наименование блюда** | **Выход****гр.** | **Выход****гр.** | **ккал** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Цена**  | **Фото блюд** |
|  | **8 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.** |  |  |
| 209 | 1. Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25) | 225 | 275 | 130 | 148,5 | 6 | 7,29 | 4,66 | 5,7 | 13,9 | 16,99 |  |
| 8 | 2. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 20,24 | 25,3 | 3,28 | 4,1 | 0,56 | 0,7 | 0,52 | 0,65 |  |
| 263 | 3. Чай с медом | 200 | 200 | 48,64 | 48,64 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0 | 12,04 | 12,04 |  |
|  | Итого: | **465** | **525** | **198,88** | **222,44** | **9,4** | **11,51** | **5,22** | **6,4** | **26,46** | **29,68** | **44** |
|  | **Завтрак:** | **Питание 86,00руб.** |  |  |
| 143 | 1. Котлета рыбная | 90 | 100 | 104,2 | 115,78 | 9,44 | 10,49 | 3,15 | 3,5 | 10,13 | 11,25 |  |
| 304 | 2. Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 180 | 206 | 247,2 | 3,6 | 4,32 | 4,59 | 5,51 | 37,69 | 45,23 |  |
| 398 | 3. Отвар из шиповника | 200 | 200 | 21,11 | 21,11 | 0,67 | 0,67 | 0,27 | 0,27 | 25,74 | 25,74 |  |
| 8 | 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 20,24 | 25,3 | 3,28 | 4,1 | 0,56 | 0,7 | 0,52 | 0,65 |  |
| 915 | 5. Фрукты (апельсин) | 100 | 100 | 43 | 43 | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 8,1 | 8,1 |  |
|  | Итого: | **580** | **630** | **394,55** | **452,39** | **17,89** | **20,48** | **8,77** | **10,18** | **82,18** | **90,97** | **86** |
|  | **Завтрак:** | **Питание 215,00руб.** |  |  |
| 215 | 1. Омлет натуральный | 110 | 110 | 236 | 236 | 11,34 | 11,34 | 19,78 | 19,78 | 2,94 | 2,94 |  |
| 71 | 2. Салат "Осенний" | 60 | 100 | 63 | 105,1 | 1,06 | 1,78 | 3,15 | 5,26 | 7,54 | 12,58 |  |
| 8 | 3. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 20,24 | 25,3 | 3,28 | 4,1 | 0,56 | 0,7 | 0,52 | 0,65 |  |
| 263 | 4. Чай с медом | 200 | 200 | 48,64 | 48,64 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0 | 12,04 | 12,04 |  |
| 915 | 5. Фрукты (апельсин) | 100 | 100 | 43 | 43 | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 8,1 | 8,1 |  |
| 608 | 6. Пряник | 50 | 50 | 183 | 183 | 2,9 | 2,9 | 2,3 | 2,3 | 37,5 | 37,5 |  |
|  | Итого: | **560** | **610** | **593,88** | **641,04** | **19,6** | **21,14** | **25,99** | **28,24** | **68,64** | **73,81** |  |
|  | **Обед:** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| 209 | 1. Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25) | 225 | 275 | 130 | 148,5 | 6 | 7,29 | 4,66 | 5,7 | 13,9 | 16,99 |  |
| 143 | 2. Котлета рыбная | 90 | 100 | 104,2 | 115,78 | 9,44 | 10,49 | 3,15 | 3,5 | 10,13 | 11,25 |  |
| 304 | 3. Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 180 | 206 | 247,2 | 3,6 | 4,32 | 4,59 | 5,51 | 37,69 | 45,23 |  |
| 398 | 4. Отвар из шиповника | 200 | 200 | 21,11 | 21,11 | 0,67 | 0,67 | 0,27 | 0,27 | 25,74 | 25,74 |  |
| 8 | 5. Хлеб пшеничный | 60 | 80 | 30,36 | 40,48 | 4,92 | 6,56 | 0,84 | 1,12 | 0,78 | 1,04 |  |
|  | Итого: | **725** | **835** | **491,67** | **573,07** | **24,63** | **29,33** | **13,51** | **16,10** | **88,24** | **100,25** |  |
|  | **Всего:** |  |  | **1085,55** | **1214,11** | **44,23** | **50,47** | **39,50** | **44,34** | **156,88** | **174,06** | **215** |