

Утверждаю Директор МБОУ «Карымкарская СОШ»

Меню на 21.01.2025г



С.Я. Хургунова

№ рец-ры	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		
	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.											
127-Т	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	180	185,41	202,37	5,49	6,21	8,86	9,19	20,92	23,7		
3-Т	Бутерброд с сыром	65	95	199,85	283,25	7,72	11,56	9,85	12,96	19,75	29,59		
465-П	Кофейный напиток с молоком	180	200	88,11	97,9	1,84	2,04	2,25	2,5	15,14	16,82		
	Итого:	405	475	473,37	583,52	15,05	19,81	20,96	24,65	55,81	70,11	44	
	Завтрак:	Питание 83,00руб.											
362-П	Жаркое из сердца	180	200	148,11	189,26	13,33	17,04	2,65	3,39	17,74	22,66		
573-П	Хлеб пшеничный	40	50	94	117,5	3,04	3,8	0,32	0,4	26,35	32,93		
501-П	Сок фруктовый	200	200	92	92	1	1	0,2	0,2	20,20	20,20		
	Итого:	420	450	334,11	398,76	17,37	21,84	3,17	3,99	64,29	75,79	83	
	Завтрак:	Питание 207,00руб.											
127-Т	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	180	185,41	202,37	5,49	6,21	8,86	9,19	20,92	23,7		
3-Т	Бутерброд с сыром	65	95	199,85	283,25	7,72	11,56	9,85	12,96	19,75	29,59		
465-П	Кофейный напиток с молоком	180	200	88,11	97,9	1,84	2,04	2,25	2,5	15,14	16,82		
82-П	Фрукт свежий	100	100	47	47	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8		
	Итого:	505	575	569,37	630,52	16,55	20,21	21,45	25,04	76,81	79,9		
	Обед:												
59-Т	Сельдь с луком	60	100	107,44	179,06	6,89	11,48	8,44	14,6	0,98	1,64		
72-Т	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	215	250	128,45	171,33	4,68	7,71	6,73	9,48	12,31	13,82		
362-П	Жаркое из сердца	180	200	148,11	189,26	13,33	17,04	2,65	3,39	17,74	22,66		
501-П	Сок фруктовый	200	200	92	92	1	1	0,2	0,2	20,20	20,20		
573-П	Хлеб пшеничный	40	50	94	117,5	3,04	3,8	0,32	0,4	26,35	32,93		
574-П	Хлеб ржаной	50	60	85,4	102,48	3,3	3,96	0,6	0,72	16,7	20,04		
82-П	Кондитерское изделие (Пряник)	15	20	96,3	128,4	0,03	0,04	0,00	0,00	23,82	31,76		
	Итого:	760	910	751,7	980,03	32,27	45,03	18,94	28,24	118,09	143,06		
	Всего:			1321,07	1610,55	48,81	65,24	40,39	53,28	194,9	222,96	207	

Меню составил: зав.производством Езынги Т.А.