

Утверждаю

Директор МБОУ «Карымкарская СОШ»



С.Я. Хургунова

Меню на 29.01.2025г

№ 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		
	9 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.											
230-П	Каша манная молочная жидкая	160	180	178,25	194,26	4,52	5,11	8,36	8,62	21,22	24,04		
573-П	Хлеб пшеничный	40	50	94	117,5	3,04	3,8	0,32	0,4	26,35	32,93		
460-П	Чай с молоком	200	200	59,01	59,01	1,4	1,4	1,03	1,03	11,04	11,04		
	Итого:	400	430	331,26	370,77	8,96	10,31	9,71	10,05	58,61	68,01	44	
	Завтрак:	Питание 83,00руб.											
230-П	Каша манная молочная жидкая	160	180	178,25	194,26	4,52	5,11	8,36	8,62	21,22	24,04		
573-П	Хлеб пшеничный	40	50	94	117,5	3,04	3,8	0,32	0,4	26,35	32,93		
460-П	Чай с молоком	200	200	59,01	59,01	1,4	1,4	1,03	1,03	11,04	11,04		
82-П	Фрукт свежий	100	100	47	47	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8		
	Итого:	500	530	378,26	417,77	9,36	10,71	10,11	10,45	68,41	77,81	83	
	Завтрак:	Питание 207,00руб.											
230-П	Каша манная молочная жидкая	160	180	178,25	194,26	4,52	5,11	8,36	8,62	21,22	24,04		
573-П	Хлеб пшеничный	40	50	94	117,5	3,04	3,8	0,32	0,4	26,35	32,93		
460-П	Чай с молоком	200	200	59,01	59,01	1,4	1,4	1,03	1,03	11,04	11,04		
286-П	Сырники их творога	80	100	145,6	182	12,64	15,8	4,24	5,3	14,32	17,9		
471-П	Молоко сгущенное	12	20	49,2	65,6	1,08	1,44	1,28	1,7	8,33	11,1		
82-П	Фрукт свежий	100	100	47	47	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8		
	Итого:	595	650	573,06	665,37	23,08	27,95	15,63	17,45	91,06	106,81		
	Обед:												
25-П	Салат из моркови с зеленым горошком	80	100	63,33	79,16	1,47	1,84	4,31	5,39	4,65	5,81		
119-П	Суп картофельный с рыбой	200	250	121,19	163,51	10,78	15,74	4,06	5,69	10,38	12,33		
174-Т	Жаркое по-домашнему	200	200	288,76	288,76	20,83	20,83	13,36	13,36	21,29	21,29		
501-П	Сок фруктовый	200	200	82	824	1	1	0,2	0,2	20,20	20,20		
573-П	Хлеб пшеничный	40	55	94	129,25	3,04	4,18	0,32	0,44	26,35	36,23		
574-П	Хлеб ржаной	40	65	68,32	111,02	2,64	4,29	0,48	0,78	13,36	21,71		
	Итого:	760	870	727,59	853,7	39,76	47,88	22,73	25,86	96,23	117,57		
	Всего:			1300,66	1519,07	62,83	75,82	36,35	41,31	189,29	226,38	207	

Меню составила зав.производством Езынги Т.А.