

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 05.10.2023г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№45 Сбор.рецеп Дели 2017г	Салат из свежей белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
№229 Сбор.рецеп Дели 2017г	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00
№312 Сбор.рецеп Дели 2017г	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25
№342 Сбор.рецеп Дели 2017г	Компот из свежих яблок(75С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
табл6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Цена: 64,19 р		555	16,04	16,56	63,86	456,83

Меню на 05.10.2023г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность, г
№229 Сбор.рецеп Дели 2017г	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00
№312 Сбор.рецеп Дели 2017г	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,06	4,81	20,44	137,29
№342 Сбор.рецеп Дели 2017г	Компот из свежих яблок(75С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
табл6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10
Цена: 30р		490	15,21	11,29	69,81	437,13