

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 10.11.2023г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№45 Сбор.рецеп Дели 2017г	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
№265 Сбор.рецеп Дели 2017г	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89
№376 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,00
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	40,00
Цена: 64,19 р		505	20,15	20,61	81,00	596,13

Меню на 10.11.2023г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№288 Сбор.рецеп Дели 2017г	Куриная грудка отварная	50	11,70	9,28	0,17	131,00
№304 Сбор.рецеп Дели 2017г	Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70
№376 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,00
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,00
Цена: 30р		430	17,44	15,07	59,72	444,70