

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 12.10.2023г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	калорийность,
табл 9, стр 186. 2012 Дели+	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№279, 331 Сбор.рецеп Дели 2017г	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,79	8,74	133,99
№203 Сбор.рецеп Дели 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10
ТТК	Напиток из свежих фруктов(75С)	200	0,16	0,16	7,26	58,80
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Цена: 64,19 р		573	14,06	14,96	57,80	415,89

Меню на 12.10.2023г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	калорийность,
№279, 331 Сбор.рецеп Дели 2017г	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,79	8,74	124,00
№203 Сбор.рецеп Дели 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,08	0,68	31,92	166,00
№376 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,00
Цена: 30р		490	15,27	13,19	78,32	466,00