

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 18.09.2023г (1-4 класс)

| № рецептуры                 | наименование блюда                             | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийность,г |
|-----------------------------|------------------------------------------------|---------|---------|--------|------------|----------------|
| №59 Сбор.рецеп Дели 2017г   | Салат из моркови с яблоками                    | 60      | 0,64    | 0,1    | 5,11       | 23,94          |
| №243 Сбор.рецеп Дели 2017г  | Сосиски отварные                               | 100     | 10,07   | 12,84  | 0,36       | 201,12         |
| №203 Сбор.рецеп Дели 2017г  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5   | 5,12    | 4,53   | 31,99      | 189,30         |
| №349 Сбор.рецеп Дели 2017г  | Компот из сухофруктов(75С)                     | 200     | 0,66    | 0,09   | 22,03      | 92,90          |
|                             | Печенье                                        | 40      | 3,7     | 4,7    | 2,85       | 21,5           |
| табл 6, стр 144. 2012 Дели+ | Хлеб ржаной                                    | 20      | 1,32    | 0,54   | 17,82      | 89,10          |
| Цена: 64,19 р               |                                                | 565     | 21,51   | 22,8   | 80,16      | 617,86         |

Меню на 18.09.2023г (5-9 класс)

| № рецептуры                 | наименование блюда                             | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийность,г |
|-----------------------------|------------------------------------------------|---------|---------|--------|------------|----------------|
| №243 Сбор.рецеп Дели 2017г  | Сосиски отварные                               | 100     | 10,07   | 12,84  | 0,36       | 201,12         |
| №203 Сбор.рецеп Дели 2017г  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3   | 5,10    | 3,08   | 31,96      | 176,10         |
| №349 Сбор.рецеп Дели 2017г  | Компот из сухофруктов(75С)                     | 200     | 0,66    | 0,09   | 22,03      | 92,90          |
| табл 6, стр 134. 2012 Дели+ | Хлеб пшеничный                                 | 25      | 1,54    | 0,20   | 12,30      | 58,75          |
| табл 6, стр 144. 2012 Дели+ | Хлеб ржаной                                    | 20      | 1,32    | 0,54   | 17,82      | 89,10          |
| Цена: 30р                   |                                                | 498     | 18,69   | 16,75  | 84,47      | 617,97         |