



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 19.11.2024г (1-4 класс)

| № рецептуры | наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийность,г |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| табл 9, стр 186. 2012 Дели+ | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| №265 Сбор.рецеп Дели 2017г | Плов из говядины с рисовой крупой | 50/150 | 15,95 | 19,55 | 39,75 | 408,42 |
| №376 Сбор.рецеп Дели 2017г | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40,00 |
| табл 6, стр 134. 2012 Дели+ | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| табл 6, стр 144. 2012 Дели+ | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| Цена: 66,76 р | | 545 | 19,64 | 20,41 | 79,78 | 593,77 |

Меню на 19.11.2024г (5-9 класс)

| № рецептуры | наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийность,г |
|-----------------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| № Сбор.рецеп Дели 2017г | Солянка по-домашнему со сметаной | 250/10 | 8,29 | 10,65 | 7,55 | 184,83 |
| №376 Сбор.рецеп Дели 2017г | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| Цена: 42р | | 510 | 11,86 | 11,19 | 39,28 | 331,23 |