

МЕНЮ на 30.11.2022г.



Утверждает:
Директор МБОУ
«Полевобикшикская СОШ»
И.А. Камалетдинов

3 –й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
завтрак									
прием	Раздел	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ищи зтрак	закуска	2*	Бутерброд с повидлом	40	5,96	132,00	1,20	4,30	22,00
	1 блюдо	302*	Каша вязкая рисовая с маслом	220/5	14,98	231,44	3,3	8,8	34,76
	напиток	692*	Кофейный напиток с молоком	200	7,64	152	2,5	3,6	28,7
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
	Итого:					31,18	634,44	10,80	17,10

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"										
обед 1-4 классов										
нем	Раздел	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
ищи ед	закуска	45*	Салат из кваш.капусты с рас. маслом	60	2,74	52	0,96	3,04	5	
	1 блюдо	132*	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	12,23	113	1,88	5,1	13,92	
	2 блюдо	371*	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	20,73	139	13,81	5,76	2,73	
	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	8,34	155	3,22	5,56	22	
	напиток	638*	Компот	200	5,02	128	0,36	0	33,16	
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6	
	ИТОГО					52,16	713,00	23,05	20,06	77,41

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"										
обед 5-11 классов										
нем	Раздел	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
ищи ед	закуска	45*	Салат из кваш.капусты с рас. маслом	100	4,08	87	1,6	5,07	8,33	
	1 блюдо	132*	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	12,46	135	2,31	5,99	17,36	
	2 блюдо	371*	Рыба припущенная с соусом	100 (60/40)	21,40	169	16,64	7,09	3,59	
	гарнир	520*	Пюре картофельное	180	9,14	197	3,87	6,68	26,41	
	напиток	638*	Компот	200	5,02	128	0,36	0	33,16	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6	
	ИТОГО					55,20	842,00	27,60	25,43	89,45
	ВСЕГО						1476,44	38,40	42,53	199,21

Повар: *Евф* Яраханова Э.Р.

с/с/с
86.38