

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 «Полевобикишская СОШ» И.А.Камалетдинов

МЕНЮ на 03.10.2022 г.

7-й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикишская СОШ"								
завтрак									
зием ищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
втрак	закуска		Сыр порциями	20	11,00	72,00	4,60	5,80	0,00
	1 блюдо	302*	Каша вязк пшен.с/м	220/5	11,53	253,66	6,60	9,02	36,52
	напиток	297**	Чай с молоком	200	5,40	86,00	1,60	1,65	17,36
	хлеб пш		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
			итого:		31,51	530,66	16,60	16,87	78,18

кола	МБОУ "Полевобикишская СОШ"								
обед для 1-4 классов									
зием ищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска	16*	Салат из св.огурцов	60	4,23	76	0,82	6,07	4,52
	1 блюдо	139*	Суп картофель с горохом	200	14,37	106	1,51	3,32	9,24
	2 блюдо	493*	Птица тушеная в смет.соусе	90(60/30)	16,64	165	9,08	15,2	9,2
	гарнир	516*	Макаронные изделия отварные	150	6,87	115	3,6	4,52	15,3
	напиток	79**	Чай с фруктовым соком	200	5,43	123	1,04	0	30,96
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,1	126	2,82	0,6	0,6
			Пирожок яблочный	100	18				
			ИТОГО		68,64	833,00	27,94	34,63	85,69

кола	МБОУ "Полевобикишская СОШ"								
обед для 5-11 классов									
зием ищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска	16*	Салат	100	2,72	105	0,79	10,07	3,02
	1 блюдо	139*	Суп картофеля с горохом	250	12,82	147	5,89	4,65	19,98
	2 блюдо	493*	Птица тушеная в смет.соусе	100 (60/40)	17,98	199	13,88	17,78	4,5
	напиток	516*	Макаронные изделия отвар	180	8,66	253	6,38	5,87	42,62
	хлеб черн.	79**	Чай с фрукт.соком	200	5,43	95	0,34	0,02	24,53
			Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
			ИТОГО		50,71	925,00	30,10	38,99	95,25
			ВСЕГО			1455,66	46,70	55,86	173,43

Повар:  Яраханова Э.Р.

*ссылка
82, 82*