

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

МЕНЮ на 10 октября 2022 г.

1 –й день по двенадцатидневному меню									
МБОУ "Полевобикишская СОШ"									
завтрак									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	закуска	97*	Масло сл.порциями	10	6,50	75,00	0,05	8,25	0,08
	1 блюдо	302*	Каша пш. с маслом	220/5	13,07	253,66	6,60	9,02	36,52
	напиток	686*	Чай с лимоном	200	3,15	59,00	0,26	0,06	15,22
	хлеб пшен..		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
ИТОГО					25,30	654,66	17,36	19,53	82,07

МБОУ "Полевобикишская СОШ"									
обед 1-4 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска		Огурцы св.порциями	60	4,20	63	0,47	6,04	1,81
	1 блюдо	139*	Суп картоф. с горохом	200	10,97	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	493*	Птица тушенная в см.соу	50/50	14,89	220	14,28	19,35	7,27
	гарнир	516*	Макар.изд.отварные	150	5,95	211	5,32	4,89	35,52
	напиток	79**	Чай с фруктовым соком	200	5,92	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
			Сок фруктовый	200(1)	20,00	120	1,4	0,2	26,4
ИТОГО					65,03	953,00	29,34	34,83	112,09

МБОУ "Полевобикишская СОШ"									
обед для 5-11 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	43	Салат из моркови	100	-	20,04	0,8	0,2	5,21
	1 блюдо	110*	Суп картофел. с горохом	250/5	12,16	147	5,89	4,65	19,98
	2 блюдо	498*	Птица туш в см.соусе	100(60/40)	19,51	199	13,88	17,78	4,5
	гарнир	511*	Макаронные изд.отварн	180	6,22	253	6,38	5,87	42,62
	напиток	79**	Чай с фруктовым соком	200	5,10	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,12	126	2,82	0,6	0,6
			Булочка творожная	75	19,00	148,00	6,65	1,80	5,95
ИТОГО					67,11	840,04	30,11	29,12	97,44
ВСЕГО						1494,47	47,47	48,65	179,51

Повар: *Яраханова Э.Р.*

*ИИ
92.41*