

Директор МБОУ
«Полевобикшикская СОШ» И.А. Камалетдинов

МЕНЮ на 19.11.2022г.

6 –й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
------	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

завтрак

№ п/п	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
зием ищи втрак	закуска	97*	Масло слив.порция	10	5,75	75,00	0,05	8,25	0,08
	1 блюдо	302*	Каша вязкая манн см	220	13,21	236,06	5,28	9,02	33,44
	напиток	693*	Какао с молоком	200	10,06	149	3,04	3,39	27,91
	хлеб пш		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
			итого:		31,60	579,06	21,06	85,73	579,06
ИТОГО									

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
------	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

обед для 1-4 классов

№ п/п	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле
зием ищи бед	закуска	71*	Винегрет овощной	60	1,44	76	0,82	6,07	4,5
	1 блюдо	134*	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	11,03	106	1,51	3,32	9,2
	2 блюдо	451*	Биточки рубле с соусом	90(50/40)	24,92	165	9,08	15,2	9,2
	гарнир	534*	Капуста тушеная	150	6,37	115	3,6	4,52	15
	напиток	638*	Компот из кураги	200	6,86	123	1,04	0	30,2
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,1	126	2,82	0,6	0,6
	напиток		Сок фруктовый	200(1)	20	120	1,40	0,20	26,2
	ИТОГО					73,72	831,00	20,27	29,91

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"	Отд./корп		День
------	-----------------------------	-----------	--	------

обед для 5-11 классов

№ п/п	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
зием ищи бед	закуска	71*	Винегрет овощной	100	2,85	127	1,37	10,11	7,54	
	1 блюдо	134*	Суп крестья с крупой	250	8,61	121	1,87	4,97	11,52	
	2 блюдо	451*	Биточки рубленные с соусом	100(60/40)	26,54	201	10,96	11,54	13,12	
		214*	Капуста тушеная	180	5,12	115,2	3,84	6,24	108	
	напито	638*	Компот из кураги	200	6,86	123	1,04	0	30,96	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6	
	ИТОГО					53,08	933,20	23,30	23,30	198,14
	ВСЕГО						1512,26	35,47	42,96	283,87

Повар:  Яраханова Э.Р.