



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

## МЕНЮ на 21.11.2022 г.

7 –й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
	завтрак								
пием ищи втрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	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:		20,51	530,66	16,60	16,87	78,18

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
	обед для 1-4 классов								
пием ищи ед	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	16*	Свежие огурцы порция	60	7,45	63	0,47	6,04	1,81
	1 блюдо	139*	Суп картоф с горохом	200	12,57	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	493*	Птица тушен. в .соусе	50/50	12,90	220	14,28	19,35	7,27
	гарнир	516*	Макаронные изд.отвар	150	6,17	211	5,32	4,89	35,52
	напиток	79**	Чай с фруктовым соком	200	4,30	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
			Вафли	40	9,00	125	2,25	2,94	22,32
			ИТОГО		55,49	958,00	30,19	37,57	108,01

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
	обед для 5-11 классов								
пием ищи ед	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	16*	Салат	100	2,92	105	0,79	10,07	3,02
	1 блюдо	139*	Суп картофс горохом	250	12,92	147	5,89	4,65	19,98
	2 блюдо	493*	Птица тушенная в смет.соусе	100 (60/40)	16,83	199	13,88	17,78	4,5
	напито	516*	Макаронные издотвар	180	7,41	253	6,38	5,87	42,62
	хлеб черн.	79**	Чай с фрукт.соком	200	4,30	95	0,34	0,02	24,53
			Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
			ИТОГО		47,48	925,00	30,10	38,99	95,25
			ВСЕГО			1455,66	46,70	55,86	173,43

6799

Повар: *Яраханова Э.Р.*