

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

### МЕНЮ на 05.12.2022 г.

7-й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикишкская СОШ"									
завтрак									
№	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

МБОУ "Полевобикишкская СОШ"									
обед для 1-4 классов									
№	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	закуска	16*	Свежие огурцы порция	60	7,45	63	0,47	6,04	1,81
1	блюдо	139*	Суп картофель 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

МБОУ "Полевобикишкская СОШ"									
обед для 5-11 классов									
№	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	закуска	16*	Салат	100	2,92	105	0,79	10,07	3,02
1	блюдо	139*	Суп картофеля 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
	напиток	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

Повар:  Яраханова Э.Р.