

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

## МЕНЮ на 12.12.2022 г.

7 –й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикшикская 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 "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 1-4 классов									
№	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	16*	Свежие огурцы порция	60	5.16	63	0,47	6,04	1,81
1	блюдо	139*	Суп картофель с горохом	200	13,20	118	4,71	3,73	15,96
2	блюдо	493*	Птица тушен. в .соусе	50/40	12,90	220	14,28	19,35	7,27
	гарнир	516*	Макаронные изд.отвар	150	5,89	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
			Сок фруктовый	200(1)	20,00	120	1,4	0,2	26,4
ИТОГО					64,55	958,00	30,19	37,57	108,01

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 5-11 классов									
№	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 картофельс горохом	250	12,92	147	5,89	4,65	19,98
2	блюдо	493*	Птица тушеная 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

Повар: *Яраханова Э.Р.*