

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

МЕНЮ на 19.12.2022 г.

7 -й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
завтрак									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	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

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 1-4 классов									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	16*	Свежие огурцы порция	60	7,45	63	0,47	6,04	1,81
	1 блюдо	139*	Суп картофель с горохом	200	12,87	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	493*	Птица тушен. в .соусе	50/50	14,87	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
	сладкое		Вафли	40	9,00	125	2,25	2,94	22,32
	ИТОГО					57,76	958,00	30,19	37,57

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 5-11 классов									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	16*	Салат	100	4,92	105	0,79	10,07	3,02
	1 блюдо	139*	Суп картофеля с горохом	250	12,92	147	5,89	4,65	19,98
	2 блюдо	493*	Птица тушеная в смет.соусе	100 (60/40)	17,83	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					50,48	925,00	30,10	38,99
ВСЕГО						1455,66	46,70	55,86	173,43

Повар: *Э.Р. Яраханова* Яраханова Э.Р.

44,99