

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

МЕНЮ на 22.12.2022г.

10 –й день по двенадцатидневному меню

школа	МБОУ "Полевобикишкская СОШ"								
-------	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

завтрак

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 блюдо	311*	Каша вяз пш с маслом	220/5	13,81	256,52	6,38	10,12	34,98
	напиток	79**	Чай с фрукт.соком	200	5,43	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
	сладкое								
ИТОГО					21,84	524,52	13,97	14,89	83,81

школа	МБОУ "Полевобикишкская СОШ"								
-------	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

обед для 1-4 классов

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	43*	Салат из белокоч.капусты	60	1,87	53,00	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	133*	Суп картофельный рыбный	200/12,5	15,02	107,00	4,57	2,80	15,30
	2 блюдо	452*	Котлеты Особые	90(50/40)	24,07	199,00	13,88	17,78	4,50
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,04	271,00	8,76	6,62	43,08
	напиток	638*	Компот из св.ягод	200	5,02	128,00	0,36	0,00	33,16
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,1	126,00	2,82	0,60	0,60
ИТОГО					58,12	884,00	31,32	30,85	102,29

школа	МБОУ "Полевобикишкская СОШ"								
-------	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

обед для 5-11 классов

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
обед	закуска	43*	Салат из моркови	100	3,92	88	1,55	5,08	9,42
	1 блюдо	133*	Суп картофельный рыбный	250/12,5	15,46	134	5,16	3,39	20,07
	2 блюдо	452*	Котлеты Особые	100(60/40)	22,17	199,00	13,88	17,78	4,50
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	325	10,51	7,94	51,7
	напиток	638*	Компот из св.ягод	200	5,02	128	0,36	0	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
ИТОГО					58,89	1000,00	34,28	34,79	119,45

Повар: *Яраханова Э.Р.*

21.12.2022