

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

МЕНЮ на 29.12.2022 г.

4 –й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
завтрак									
прем ищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	закуска	97*	Масло сливочное порциями	15	8,63	75,00	0,05	8,25	0,08
	1 блюдо	302*	Каша вязкая гречневая с маслом	200/5	16,24	255,86	6,6	10,34	34,1
	напиток	297**	Чай с молоком	200	4,98	86,00	1,60	1,65	17,36
	хлеб пш		Хлеб пшеничный	50	2,50	119,00	3,80	0,40	24,30
	итого:					32,35	607,86	12,05	20,64
ИТОГО									

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
обед для 1-4 классов									
нем ищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска		Помидоры св.порц.	60	7,44	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	124*	Щи из св капусты с картофелем со сметы	200/5	7,27	79,00	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	492*	Плов из птицы	150	33,13	256	20,27	6,74	28,08
	гарнир	631*	Компот из св. плодов	200	5,02	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,1	126	2,82	0,6	0,6
	фрукты		Груша свежая	210	25,62	120	1,4	0,2	26,4
	ИТОГО					81,58	702,00	26,59	12,57

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
обед для 5-11 классов									
нем ищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска		Салат из моркови	100	4,72	20,04	0,8	0,2	5,21
	1 блюдо	250,	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	250/5	12,89	93,00	1,80	5,57	7,77
	2 блюдо	492*	Плов из мяса кур	180	34,78	340,48	26,96	8,96	37,35
	напито	631*	Компот из св. плодов	200	5,02	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	фрукты		Груша свежая	210	25,62	120	1,4	0,2	26,4
	ИТОГО					86,13	20,04	36,29	18,53
ВСЕГО						93,00	48,34	39,17	197,96

Повар:  Яраханова Э.Р.