

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

МЕНЮ на 11.03.2023г.

12 –й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
завтрак									
нем щи	Раздел	№ р	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
	1 блюдо	302*	Каша вязкая овсяная с/м	220/5	14,31	253,44	6,6	12,32	29,04
	напиток	693*	Какао с молоком	200	9,96	149,00	3,04	3,39	27,91
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
	ИТОГО					26,85	584,44	18,54	20,71
кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
обед1-4 классов									
рием щи бед	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углевод
	закуска		Огурцы соленые порциями	60	2,16	8,00	0,48	0,06	0,96
	1 блюдо	134*	Суп крестьянский с крупой	200/5	6,05	106,00	1,51	3,32	9,24
	2 блюдо	474*	Кнели из мяса говядины(кур)	90(50+40)	21,32	143,00	18,03	6,64	2,61
	гарнир	511*	Рис отварной	150	7,03	228,00	3,81	6,11	38,61
	напиток	638*	Компот из св.яблок	200	5,02	128	0,36	0	33,16
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126,00	2,82	0,60	0,60
	сладкое		Печенье	30	7,21	125,00	2,25	2,94	22,32
ИТОГО					51,89	864,00	29,26	19,67	107,50
кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"			Отд./корп	5-11кл	День			
обед5-11 классов									
нем щи ед	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска		Огурцы соленые порциями	100	-	13,36	0,8	0,1	1,6
	1 блюдо	134*	Суп крестьянский с крупой	250	9,91	121	1,87	4,97	11,52
	2 блюдо	474*	Кнели из мяса говядины(кур)	100(50+50)	23,94	185	20,13	9,32	4,97
	гарнир	511*	Рис отварной	200	12,22	275	4,58	7,33	46,33
	напиток	705*	Напиток из цитрусовых пл.	60	6,35	133	0,68	0,28	20
	хлеб черн.		Хлеб ржаной		3,10	126	2,82	0,6	0,6
	ИТОГО					55,52	853,36	30,88	22,60
ВСЕГО						1437,80	49,42	43,31	166,57

Повар: Яраханова Э.Р.