

Директор МБОУ
«Полевобикшикская СОШ»

Утверждаю:

И.А.Камалетдинов

МЕНЮ на 17.03.2023 г.

5-й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
------	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

завтрак

прием ищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 блюдо	302*	Каша вязкая пшениная с маслом	220	13,89	256,52	6,38	10,12	34,98
	напиток	692*	Кофейный напиток с молоком	200	8,59	152,00	2,50	3,60	28,70
	хлеб пш		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
			итого:		25,15	642,83	18,78	20,02	108,98
			ИТОГО						

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
------	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

обед для 1-4 классов

прием ищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводь
ед	закуска	52*	Салат из свеклы отварной	60	2,13	103,00	0,76	9,04	4,59
	1 блюдо	140*	Суп картоф.с макарон. издел.	200	5,84	117,00	2,26	4,3	16,68
	2 блюдо	436*	Жаркое по-домашнему	150	26,88	156,25	13,35	7,35	16,20
	напиток	638*	Компот из чернослива	200	12,76	136,00	0,57	0	34,41
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,1	126,00	2,82	0,60	0,60
	фрукты		Мандарин свежий	100	17	60,00	1,35	0,30	12,15
			ИТОГО		67,71	698,25	21,11	21,59	84,63

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
------	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

обед для 5-11 классов

прием ищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска	88*	Салат из свеклы отвар	100	3,97	171,00	1,27	15,06	7,65
	1 блюдо	140*	Суп картоф.с мак.изд.	250	12,55	146	2,84	5,37	20,84
	гарнир	436*	Жаркое по-домашнему	180	34,77	156,25	13,35	7,35	16,20
	напито	638*	Компот из чернослива	200	12,76	136	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126,00	2,82	0,60	0,60
			ИТОГО		67,15	889,00	25,35	31,13	97,33
			ВСЕГО			1531,83	44,13	51,15	206,31

Повар: Яраханова Э.Р.