

Утверждаю
 Директор МБОУ
 «Полевообикшикская СОШ» И.А. Камалетдинов

МЕНЮ на 20.03.2023 г.

7-й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевообикшикская 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
			итога:		20,51	530,66	16,60	16,87	78,18

кола	МБОУ "Полевообикшикская 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	11,04	63	0,47	6,04	1,81
	1 блюдо	139*	Суп картоф с горохом	200	10,12	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	493*	Птица тушен. в .соусе	90(50/40)	12,9	220	14,28	19,35	7,27
	гарнир	516*	Макаронные изд.отвар	150	5,89	211	5,32	4,89	35,52
	напиток	79**	Чай с фруктовым соком	200	4,3	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,1	126	2,82	0,6	0,6
	фрукты		Яблоки свежие	182	16,44	60	1,35	0,3	12,15
			ИТОГО		63,79	893,00	29,29	34,93	97,84

кола	МБОУ "Полевообикшикская СОШ"								
	обед для 5-11 классов								
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	16*	Салат из моркови	100	4,92	105	0,79	10,07	3,02
	1 блюдо	139*	Суп картоф с горохом	250	11,89	147	5,89	4,65	19,98
	2 блюдо	493*	Птица тушенная в смет.соусе	100 (60/40)	17,83	199	13,88	17,78	4,5
	напиток	516*	Макаронные изд отвар	180	7,41	253	6,38	5,87	42,62
	хлеб черн.	79**	Чай с фруктовым соком	200	4,30	95	0,34	0,02	24,53
			Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
			ИТОГО		49,45	925,00	30,10	38,99	95,25
		ВСЕГО				1455,66	46,70	55,86	173,43

Повар: Яраханова Э.Р.