

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

МЕНЮ на 21.03.2023г.

8 –й день по двенадцатидневному меню

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

завтрак

нем ши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
зтрак	закуска	2*	Бутерброд с повидлом	40	5,92	132,00	1,20	4,30	22,00
	1 блюдо	302*	Каша вяз.овсяная с м	220/5	13,51	253,44	6,60	12,32	29,04
	напиток	686*	Чай с лимоном	200	3,83	59,00	0,26	0,06	15,22
	хлеб черн.	511	Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
	ИТОГО					25,84	563,44	11,86	17,08

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

обед для 1-4 классов

нем ши	Раздел	№ ре	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
ед	закуска		Помидоры свежие порц.	60	9,54	12,00	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	6,91	89,00	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	498	Котлеты рубл.птицы	90 (50/40)	12,84	157,00	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511	Рис отварной	150	10,67	228,00	3,81	6,11	38,6
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	5,02	116,00	0,44	0	28,8
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126,00	2,82	0,6	0,6
	сладкое		Печенье сахарное	39	6,63	126,00	2,82	0,6	0,6
	ИТОГО					54,71	854,00	22,68	19,70

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

обед для 5-11 классов

нем ши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод	
ед	закуска		Салат из св. капусты	100	4,34	12,00	0,48	0,12	3,12	
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	14,99	107	1,8	5,48	9,12	
	2 блюдо	498	Котлеты рубл.птицы	100 (50/50)	22,98	157,00	10,84	7,6	1,86	
	гарнир	511*	Рис отварной	180	11,56	275	4,58	7,33	46,33	
	напиток	639*	Компот из смеси сухоф	200	5,02	116	0,44	0	28,88	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6	
	ИТОГО					61,99	853,00	22,11	22,04	102,70
	ВСЕГО						1398,48	35,39	39,99	194,05

Повар: Яраханова Э.Р.