

А. утверждаю:
 «Полевобикшикская СОШ»
 И.А.Камалетдинов

МЕНЮ на 10.04.2023г.

1-й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
завтрак									
рием иши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
втрак	закуска	97*	Масло сл.порциями	10	6,50	75.00	0.05	8.25	0.08
	1 блюдо	302*	Каша пш. с маслом	220/5	13,07	253.66	6.60	9.02	36.52
	напиток	686*	Чай с лимоном	200	3,15	59.00	0.26	0.06	15.22
	хлеб пшен..		Хлеб пшеничный	50	2,58	119.00	3.80	0.40	24.30
	ИТОГО				25.30	654.66	17.36	19.53	82.07

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
обед1-4 классов									
нем иши бед	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска		Огурцы св.порциями	60	11,52	63	0,47	6,04	1,81
	1 блюдо	139*	Суп картоф. с горохом	200	8,61	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	493*	Птица тушенная в см.соу	90(50/40)	12,90	220	14,28	19,35	7,27
	гарнир	516*	Макар.изд отварные	150	5,89	211	5,32	4,89	35,52
	напиток	79**	Чай с фруктовым соком	200	4,30	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	сладкое		Шоколад	40	24	63	0,47	6,04	1,81
	ИТОГО				70,32	893,00	29,29	34,93	97,84

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
обед для 5-11 классов									
нем иши бед	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	43	Салат из моркови	100	4,23	20,04	0,8	0,2	5,21
	1 блюдо	110*	Суп картофел. с горох	250/5	14,19	147	5,89	4,65	19,98
	2 блюдо	498*	Птица туш в см.соусе	100(60/40)	17,51	199	13,88	17,78	4,5
	гарнир	511*	Макаронные изд.отварн	180	6,22	253	6,38	5,87	42,62
	напиток	79**	Чай с фруктовым соком	200	4,30	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	ИТОГО				52,55	840,04	30,11	29,12	97,44
	ВСЕГО					1494,47	47,47	48,65	179,51

Повар: *с.ф.к* Яраханова Э.Р.