

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 «Полевобикшикская СОШ»

И.А.Камалетдинов

МЕНЮ на 13.04.2023 г.

4 –й день по двенадцатидневному меню

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

завтрак

прием иши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	закуска	97*	Масло сливочное порциями	15	8,63	75,00	0,05	8,25	0,08
	1 блюдо	302*	Каша вязкая гречневая с маслом	200/5	16,24	255,86	6,6	10,34	34,1
	напиток	297**	Чай с молоком	200	4,98	86,00	1,60	1,65	17,36
	хлеб пш		Хлеб пшеничный	50	2,50	119,00	3,80	0,40	24,30
	итого:					32,35	607,86	12,05	20,64
ИТОГО									

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

обед для 1-4 классов

прием иши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска	*	Помидоры св.порц.	60	13,32	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	124*	Щи из св капусты с картофелем со смет	200/5	6,16	79,00	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	492*	Плов из птицы	150	22,37	256	20,27	6,74	28,08
	гарнир	631*	Компот из св. плодов	200	5,02	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,1	126	2,82	0,6	0,6
	фрукты		Мандарины свежие	106	19,08	125	2,25	2,94	22,32
	ИТОГО					69,05	707,00	27,44	15,31

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

обед для 5-11 классов

прием иши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска		Салат из моркови	100	4,72	20,04	0,8	0,2	5,21
	1 блюдо	250,	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	250/5	12,89	93,00	1,80	5,57	7,77
	2 блюдо	492*	Плов из мяса кур	180	29,78	340,48	26,96	8,96	37,35
	напито	631*	Компот из св. плодов	200	5,02	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
ИТОГО					52,41	20,04	36,29	18,53	122,12
ВСЕГО						93,00	148,34	39,17	197,96

Повар: *Яраханова Э.Р.*