

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

МЕНЮ на 10.05.2023г.

3 –й день по двенадцатидневному меню

кола МБОУ "Полевобикшикская СОШ"

завтрак

прием ини	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	закуска	2*	Бутерброд с повидлом	40	5,96	132,00	1,20	4,30	22,00
	1 блюдо	302*	Каша вязкая рисовая с маслом	220/5	14,98	231,44	3,3	8,8	34,76
			Кофейный напиток с молоком	200	7,64	152	2,5	3,6	28,7
	напиток	692*	Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
	хлеб черн.								
Итого:					31,18	634,44	10,80	17,10	109,76

кола МБОУ "Полевобикшикская СОШ"

обед 1-4 классов

нем ини	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углево	
ед	закуска	45*	Салат из кваш.капусты с рас. маслом	60	3,88	60	4,86	60	4,86	
			Рассольник ленинградский со смет	200/5	11,83	200/5	11,83	200/5	11,8	
	1 блюдо	132*	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	17,02	90(50/40)	22,02	90(50/40)	22,0	
	2 блюдо	371*	Пюре картофельное	150	8,42	150	8,42	150	8,42	
	гарнир	520*	Компот	200	5,02	200	5,02	200	5,02	
	напиток	638*	Хлеб ржаной	60	3,20	60	3,10	60	3,10	
	хлеб чер		Мандарины свежие	104	18,72	125,00	2,25	2,94	22,3	
	фрукты									
	ИТОГО					68,09	838,00	25,30	23,00	99,7

кола МБОУ "Полевобикшикская СОШ"

обед 5-11 классов

нем ини	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска	45*	Соленые огурцы	100	5,32	87	1,6	5,07	8,33
	1 блюдо	132*	Рассольник ленинградский со смет	250/5	12,46	135	2,31	5,99	17,36
			Рыба припущ с соусом	100 (60/40)	22,12	169	16,64	7,09	3,59
	2 блюдо	371*	Пюре картофельное	180	9,14	197	3,87	6,68	26,41
	гарнир	520*	Компот из св яблок	200	5,02	128	0,36	0	33,16
	напиток	638*	Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	хлеб черн.								
ИТОГО					55,92	842,00	27,60	25,43	89,45
ВСЕГО						1476,44	38,40	42,53	199,21

Повар: Яраханова Э.Р.