

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

МЕНЮ на 13.01.2023г.

11 –й день по двенадцатидневному меню

сола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
завтрак									
нем щи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 блюдо	311*	Каша вяз греч с маслом	200	13,93	255,86	2,50	3,60	28,70
	напиток	685*	Чай сладкий с лимон	200	3,27	152,00	3,80	0,40	24,30
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	15	2,58	119,00	5,75	9,75	0,00
	сладкое		Сок фруктовый	200	20,00	120,00	1,40	0,20	26,40
	ИТОГО				39,78	616,86	18,65	24,09	87,10
кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
обед для 1-4 классов									
прием щи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска		Огурцы свежие порциями	60	7,65	12,00	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	132*	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	5,85	113	1,88	5,1	13,92
	2 блюдо	471*	Фрикадельки из мяса, тушенные в соусе	90(50/40)	20,52	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	302*	Каша пшеничная вязкая	150	9,26	172,95	4,5	6,15	24,9
	напиток	631*	Компот из св. плодов	200	5,02	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126,00	2,82	0,60	0,60
	напиток		Сок фруктовый	200(1)	20,00	120	1,4	0,2	26,4
	ИТОГО				71,40	792,95	20,07	20,96	104,35
сола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
обед для 5-11 классов									
нем щи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	88*	Салат из свеклы отварной	100	2,82	171	1,27	15,06	7,65
	1 блюдо	132*	Рассольник ленин со смет	250/5	12,82	135	2,31	5,99	17,36
	2 блюдо	471*	Фрикадельки из мяса, тушенные в соусе	100(50/40)	21,60	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	302*	Каша вязкая пшеничная с мсл	180	9,39	207,54	5,4	7,38	29,88
	напиток	685*	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				54,75	907,58	48,75	50,29	204,26
	ВСЕГО					1524,44	48,75	50,29	204,26

Повар:  Яраханова Э.Р