

Утверждаю  
 Директор МБОУ  
 «Полевобикишкская СОШ»   
 И.А.Камалетдинов

## МЕНЮ на 14.01.2023г.

12 –й день по двенадцатидневному меню

школа		МБОУ "Полевобикишкская СОШ"		Отд./корп	5-11 кл	День					
<b>завтрак</b>											
меню	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
	1 блюдо	302*	Каша вязкая овсяная с/м	220/5	14,31	253,44	6,6	12,32	29,04		
	напиток	693*	Какао с молоком	200	9,96	149,00	3,04	3,39	27,91		
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30		
	<b>ИТОГО</b>					<b>26,85</b>	<b>584,44</b>	<b>18,54</b>	<b>20,71</b>	<b>81,55</b>	
<b>обед 1-4 классов</b>											
меню	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы		
	закуска		Огурцы соленые порциями	60	5,28	8,00	0,48	0,06	0,96		
	1 блюдо	134*	Суп крестьянский с крупой	200	11,05	106,00	1,51	3,32	9,24		
	2 блюдо	474*	Кнели из мяса говядины(кур)	90(50+40)	21,32	143,00	18,03	6,64	2,61		
	гарнир	511*	Рис отварной	150	7,03	228,00	3,81	6,11	38,61		
	напиток	638*	Компот из св.яблок	200	5,02	128	0,36	0	33,16		
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126,00	2,82	0,60	0,60		
	сладкое		Печенье	30	5,01	125,00	2,25	2,94	22,32		
	<b>ИТОГО</b>					<b>57,81</b>	<b>864,00</b>	<b>29,26</b>	<b>19,67</b>	<b>107,50</b>	
<b>обед 5-11 классов</b>											
меню	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
	закуска		Огурцы соленые порциями	100	-	13,36	0,8	0,1	1,6		
	1 блюдо	134*	Суп крестьянский с крупой	250	9,91	121	1,87	4,97	11,52		
	2 блюдо	474*	Кнели из мяса говядины(кур)	100(60+40)	23,94	185	20,13	9,32	4,97		
	гарнир	511*	Рис отварной	200	12,22	275	4,58	7,33	46,33		
	напиток	705*	Напиток из плодов шиповник	60	6,35	133	0,68	0,28	20		
	хлеб черн.		Хлеб ржаной		3,10	126	2,82	0,6	0,6		
	<b>ИТОГО</b>					<b>55,52</b>	<b>853,36</b>	<b>30,88</b>	<b>22,60</b>	<b>85,02</b>	
	<b>ВСЕГО</b>						<b>1437,80</b>	<b>49,42</b>	<b>43,31</b>	<b>166,57</b>	

Повар:  Яраханова Э.Р.