



Директор МБОУ «Полевобикшикская СОШ» И.Б. Камалетдинов

## МЕНЮ на 24.05.2023г.

3 –й день по двенадцатидневному меню

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

обед 1-4 классов									
№	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле.
1	закуска	45*	Салат из кваш.капусты с рм	60	3,88	52,00	0,96	3,04	
2	1 блюдо	132*	Рассольник ленингр со см	200/5	11,83	113,00	1,88	5,1	1,1
3	2 блюдо	371*	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	17,02	139,00	13,81	5,76	2,2
4	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	8,42	155,00	3,22	5,56	
5	напиток	638*	Компот из изюма	200	5,02	128,00	0,36	0	3,3
6	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,20	126,00	2,82	0,6	
7	фрукты		Мандарины свежие	123	22,14	125,00	2,25	2,94	2,2
<b>ИТОГО</b>					<b>71,51</b>	<b>838,00</b>	<b>25,30</b>	<b>23,00</b>	<b>9,9</b>

обед 5-11 классов									
№	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углево.
1	закуска	45*	Соленые огурцы	100	5,32	87	1,6	5,07	8,33
2	1 блюдо	132*	Рассольник ленинградский со смет	250/5	12,46	135	2,31	5,99	17,30
3	2 блюдо	371*	Рыба припущ с соусом	100 (60/40)	22,12	169	16,64	7,09	3,59
4	гарнир	520*	Пюре картофельное	180	9,14	197	3,87	6,68	26,4
5	напиток	638*	Компот из св яблок	200	5,02	128	0,36	0	33,1
6	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
<b>ИТОГО</b>					<b>55,92</b>	<b>842,00</b>	<b>27,60</b>	<b>25,43</b>	<b>89,4</b>
<b>ВСЕГО</b>						<b>1476,44</b>	<b>38,40</b>	<b>42,53</b>	<b>199,2</b>

Повар: *Яраханова Э.Р.*