

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

МЕНЮ на 16.01.2023г.

1-й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
завтрак									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
втрак	закуска	97*	Масло сл.порциями	10	6,50	75,00	0,05	8,25	0,08
	1 блюдо	302*	Каша пш. с маслом	220/5	13,07	253,66	6,60	9,02	36,52
	напиток	686*	Чай с лимоном	200	3,15	59,00	0,26	0,06	15,22
	хлеб пшен..		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
ИТОГО					25,30	654,66	17,36	19,53	82,07

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед 1-4 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска		Огурцы св.порциями	60	5,16	63	0,47	6,04	1,81
	1 блюдо	139*	Суп картоф. с горохом	200	13,20	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	493*	Птица тушенная в см.соу	90(50/40)	12,90	220	14,28	19,35	7,27
	гарнир	516*	Макар.изд отварные	150	5,89	211	5,32	4,89	35,52
	напиток	79**	Чай с фруктовым соком	200	4,30	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	фрукты		Мандарины свежие	120	18	60	1,35	0,3	12,15
ИТОГО					62,55	893,00	29,29	34,93	97,84

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 5-11 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	43	Салат из моркови	100	-	20,04	0,8	0,2	5,21
	1 блюдо	110*	Суп картофел. с горохом	250/5	14,19	147	5,89	4,65	19,98
	2 блюдо	498*	Птица туш в см.соусе	100(60/40)	17,51	199	13,88	17,78	4,5
	гарнир	511*	Макаронные изд.отварн	180	6,22	253	6,38	5,87	42,62
	напиток	79**	Чай с фруктовым соком	200	4,30	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб черн		Хлеб ржаной	60	3,12	126	2,82	0,6	0,6
ИТОГО					45,32	840,04	30,11	29,12	97,44
ВСЕГО						1494,47	47,47	48,65	179,51

Повар: *Яраханова Э.Р.* Яраханова Э.Р.