

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 «Полевобикишская СОШ» П.А.Камалетдинов

МЕНЮ на 18.01.2023г.

3-й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикишская СОШ"									
завтрак									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	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
	напиток	692*	Кофейный напиток с молоком	200	7.64	152	2.5	3.6	28.7
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2.58	119.00	3.80	0.40	24.30
	Итого:					31.18	634,44	10,80	17,10

МБОУ "Полевобикишская СОШ"									
обед 1-4 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	45*	Салат из кваш.капусты с рас. маслом	60	3.92	52.00	0.96	3.04	5
	1 блюдо	132*	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	12.23	113.00	1.88	5.1	13.92
	2 блюдо	371*	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	21.84	139.00	13.81	5.76	2.73
	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	8.34	155.00	3.22	5.56	22
	напиток	638*	Компот из изюма	200	5.02	128.00	0.36	0	33.16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3.10	126.00	2.82	0.6	0.6
	сладкое		Вафли	51	11.48	125.00	2.25	2.94	22.32
	ИТОГО					65,93	838,00	25,30	23,00

МБОУ "Полевобикишская СОШ"									
обед 5-11 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	45*	Салат из кваш.капусты с рас. маслом	100	4.08	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
	2 блюдо	371*	Рыба припущенная с соусом	100 (60/40)	21.96	169	16.64	7.09	3.59
	гарнир	520*	Пюре картофельное	180	9.14	197	3.87	6.68	26.41
	напиток	638*	Компот из изюма	200	5.02	128	0.36	0	33.16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3.10	126	2.82	0.6	0.6
	ИТОГО					55,20	842,00	27,60	25,43
ВСЕГО						1476,44	38,40	42,53	199,21

Повар:  Яраханова Э.Р.