

Утверждаю
 Директор МБОУ
 «Полевобикшикская СОШ»

И.А.Камалетдинов

МЕНЮ на 19.01.2023 г.

4 –й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
завтрак									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	закуска	97*	Масло сливочное порциями	15	8,63	75,00	0,05	8,25	0,08
	1 блюдо	302*	Каша вязкая гречневая с маслом	200/5	16,24	255,86	6,6	10,34	34,1
	напиток	297**	Чай с молоком	200	4,98	86,00	1,60	1,65	17,36
	хлеб пш		Хлеб пшеничный	50	2,50	119,00	3,80	0,40	24,30
	Итого:					32,35	607,86	12,05	20,64
ИТОГО									

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 1-4 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска		Помидоры свежие порциями	60	9,12	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	124*	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	12,27	79,00	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	492*	Плов из птицы	150	33,13	256	20,27	6,74	28,08
	напиток	631*	Компот из св. плодов	200	5,02	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,1	126	2,82	0,6	0,6
	фрукты		Яблоко свежее	196	19,21	86,64	3,1	0,21	42,3
ИТОГО					81,85	668,64	28,29	12,58	108,19

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 5-11 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска		Салат из моркови	100	4,72	20,04	0,8	0,2	5,21
	1 блюдо	250,	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250/5	12,89	93,00	1,80	5,57	7,77
	2 блюдо	492*	Плов из мяса кур	180	29,82	340,48	26,96	8,96	37,35
	напиток	631*	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					55,55	20,04	36,29	18,53	122,12

Повар:  Яраханова Я.Р.