

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 «Полевобикшикская СОШ»

И.А.Камалетдинов

## МЕНЮ на 26.01.2023г.

10 –й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>завтрак</b>									
нем ши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 блюдо	311*	Каша вяз пш с маслом	220/5	13,81	256,52	6,38	10,12	34,98
	напиток	79**	Чай с фрукт.соком	200	5,43	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
	сладкое								
	<b>ИТОГО</b>				<b>21,84</b>	<b>524,52</b>	<b>13,97</b>	<b>14,89</b>	<b>83,81</b>

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>обед для 1-4 классов</b>									
рнем ши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
бед	закуска	43*	Салат из белокоч.капусты	60	2,98	53,00	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	133*	Суп картофельный рыбный	200/12,5	12,42	107,00	4,57	2,80	15,30
	2 блюдо	452*	Котлеты Особые	90(50/40)	21,87	199,00	13,88	17,78	4,50
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,04	271,00	8,76	6,62	43,08
	напиток	638*	Компот из св.ягод	200	5,02	128,00	0,36	0,00	33,16
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,1	126,00	2,82	0,60	0,60
	фрукты		Мандарины	80	14,4	60,00	1,35	0,30	12,15
	<b>ИТОГО</b>				<b>68,83</b>	<b>944,00</b>	<b>32,67</b>	<b>31,15</b>	<b>114,44</b>

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>обед для 5-11 классов</b>									
нем ши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска	43*	Салат из моркови	100	3,92	88	1,55	5,08	9,42
	1 блюдо	133*	Суп картофельный рыбный	250/12,5	15,46	134	5,16	3,39	20,07
	2 блюдо	452*	Мясо отварное	100(60/40)	22,17	199,00	13,88	17,78	4,50
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	325	10,51	7,94	51,7
	напиток	638*	Компот из св.ягод	200	5,02	128	0,36	0	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	<b>ИТОГО</b>				<b>58,89</b>	<b>1000,00</b>	<b>34,28</b>	<b>34,79</b>	<b>119,45</b>

Повар:  Яраханова Э.Р.