

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 «Полевобикишкская СОШ» И.А.Камалетдинов

МЕНЮ на 28.01.2023г.

12 –й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикишкская СОШ"								
завтрак									
нем щи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 блюдо	302*	Каша вязкая овсяная с/м	220/5	14,31	253,44	6,6	12,32	29,04
	напиток	693*	Какао с молоком	200	9,96	149,00	3,04	3,39	27,91
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
	ИТОГО				26,85	584,44	18,54	20,71	81,55

кола	МБОУ "Полевобикишкская СОШ"								
обед 1-4 классов									
рнем щи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
бед	закуска		Огурцы соленые порциями	60	5,28	8,00	0,48	0,06	0,96
	1 блюдо	134*	Суп крестьянский с крупой	200	11,05	106,00	1,51	3,32	9,24
	2 блюдо	474*	Кнели из мяса говядины(кур)	90(50+40)	21,32	143,00	18,03	6,64	2,61
	гарнир	511*	Рис отварной	150	7,03	228,00	3,81	6,11	38,61
	напиток	638*	Компот из св.яблок	200	5,02	128	0,36	0	33,16
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126,00	2,82	0,60	0,60
	сладкое		Печенье	30	7,21	125,00	2,25	2,94	22,32
	ИТОГО				60,01	864,00	29,26	19,67	107,50

кола	МБОУ "Полевобикишкская СОШ"		Отд./корп	5-11 кл	День				
обед 5-11 классов									
нем щи ед	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска		Огурцы соленые порциями	100	-	13,36	0,8	0,1	1,6
	1 блюдо	134*	Суп крестьянский с крупой	250	9,91	121	1,87	4,97	11,52
	2 блюдо	474*	Кнели из мяса говядины(кур)	100(60+40)	23,94	185	20,13	9,32	4,97
	гарнир	511*	Рис отварной	200	12,22	275	4,58	7,33	46,33
	напиток	705*	Напиток из плодов шиповник	60	6,35	133	0,68	0,28	20
	хлеб черн.		Хлеб ржаной		3,10	126	2,82	0,6	0,6
	ИТОГО				55,52	853,36	30,88	22,60	85,02
	ВСЕГО					1437,80	49,42	43,31	166,57

Повар:  Яраханова Э.Р.