

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 «Полевобикшикская СОШ»   
 Н.А.Камалетдинов

## МЕНЮ на 30.01.2023г.

1 –й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
завтрак									
Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
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	
<b>ИТОГО</b>				<b>25,30</b>	<b>654,66</b>	<b>17,36</b>	<b>19,53</b>	<b>82,07</b>	

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед 1-4 классов									
Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
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		Мандарин свежий	120	21,6	60	1,35	0,3	12,15	
<b>ИТОГО</b>				<b>66,15</b>	<b>893,00</b>	<b>29,29</b>	<b>34,93</b>	<b>97,84</b>	

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 5-11 классов									
Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
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	
<b>ИТОГО</b>				<b>45,32</b>	<b>840,04</b>	<b>30,11</b>	<b>29,12</b>	<b>97,44</b>	
<b>ВСЕГО</b>					<b>1494,47</b>	<b>47,47</b>	<b>48,65</b>	<b>179,51</b>	

Повар:  Яраханова Э.Р.