

Директор МБОУ
«Полевобикшикская СОШ»

Утверждаю:

И.А.Камалетдинов

МЕНЮ на 31.01.2023г.

2 -й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
1 блюдо	302*	Каша вязкая овсяная с маслом	220/5	12,62	253,44	6,60	12,32	29,04	
напиток	685*	Чай с сахаром	200	2,08	57,00	0,20	0,05	15,01	
хлеб че		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30	
		Сок фруктовый	200	20,00	120,00	1,40	0,20	26,40	
ИТОГО				37,28	621,44	16,60	18,77	94,75	

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
закуска	43*	Салат из белокочанной капусты	60	4,2	53	0,93	3,05	5,65	
1 блюдо	110*	Борщ с капустой картоф. со смет	200/5	11,74	89	1,47	4,67	7,31	
2 блюдо	462*	Тефтели рубл с соусом	90(50/40)	23,82	197	8,56	14,11	9,07	
гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,93	271	8,76	6,62	43,08	
напиток	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	5,02	116	0,44	0	28,88	
хлеб чер	79**	Хлеб ржаной	60	3,1	126	2,82	0,6	0,6	
ИТОГО				58,81	1060,00	30,98	31,15	112,69	

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
Раздел	№ р	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
закуска	43*	Салат из белокочанной капусты	100	4,55	88	1,55	5,08	9,42	
1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	11,10	107	1,8	5,48	9,12	
2 блюдо	462*	Мясо рубленное с соусом	100(50/50)	19,30	197	8,56	14,11	9,07	
гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,95	325	10,51	7,94	51,7	
напиток	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	5,02	116	0,44	0	28,88	
хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6	
ИТОГО				55,02	1208,00	35,27	37,74	129,84	
ВСЕГО					1621,44	43,87	54,41	206,49	

Повар: Яраханова Э.Р.