

Утверждаю  
 Директор МБОУ  
 «Полевобикшикская СОШ»

И.А.Камалетдинов

**МЕНЮ на 06.02.2023 г.**

7-й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
завтрак									
№	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо		302*	Каша вязк пшен.с/м	220/5	11,53	253,66	6,60	9,02	36,52
напиток		297**	Чай с молоком	200	5,40	86,00	1,60	1,65	17,36
хлеб пш			Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
Итого:					20,51	530,66	16,60	16,87	78,18

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 1-4 классов									
№	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска		16*	Свежие огурцы порция	60	9,54	63	0,47	6,04	1,81
1 блюдо		139*	Суп картофель с горохом	200	10,12	118	4,71	3,73	15,96
2 блюдо		493*	Птица тушен. в .соусе	90(50/40)	12,90	220	14,28	19,35	7,27
гарнир		516*	Макаронные изд.отвар	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 черн.			Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
фрукты			Мандарины свежие	122	22,2	60	1,35	0,3	12,15
ИТОГО					68,05	893,00	29,29	34,93	97,84

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 5-11 классов									
№	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска		16*	Салат из моркови	100	4,92	105	0,79	10,07	3,02
1 блюдо		139*	Суп картофель с горохом	250	11,89	147	5,89	4,65	19,98
2 блюдо		493*	Птица тушенная в смет.соусе	100 (60/40)	17,83	199	13,88	17,78	4,5
напиток		516*	Макаронные изд отвар	180	7,41	253	6,38	5,87	42,62
хлеб черн.		79**	Чай с фруктовым соком	200	4,30	95	0,34	0,02	24,53
			Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
ИТОГО					49,45	925,00	30,10	38,99	95,25
ВСЕГО						1455,66	46,70	55,86	173,43

Повар: Яраханова Э.Р.