

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

МЕНЮ на 09.02.2023г.

10 –й день по двенадцатидневному меню

школа	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
завтрак									
номер	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								
	ИТОГО				21,84	524,52	13,97	14,89	83,81

школа	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
обед для 1-4 классов									
номер	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
	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		Яблоки свежие	80	19,31	86,64	3,10	0,21	42,30
	ИТОГО				73,74	970,64	34,42	31,06	144,59

школа	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
обед для 5-11 классов									
номер	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	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*	Котлеты Особые	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
	ИТОГО				58,89	1000,00	34,28	34,79	119,45

Повар: Яраханова Э.Р.