

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

МЕНЮ на 15.02.2023г.

3-й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
завтрак									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	закуска	2*	Бутерброд с повидлом	40	5,96	132,00	1,20	4,30	22,00
	1 блюдо	302*	Каша вязкая рисовая с маслом	220/5	14,98	231,44	3,3	8,8	34,76
	напиток	692*	Кофейный напиток с молоком	200	7,64	152	2,5	3,6	28,7
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
	Итого:					31,18	634,44	10,80	17,10

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед 1-4 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
обед	закуска	45*	Салат из кваш.капусты с рас. маслом	60	4,86	60	4,86	60	4,86
	1 блюдо	132*	Рассольник ленинградский со смет	200/5	11,83	200/5	11,83	200/5	11,83
	2 блюдо	371*	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	22,02	90(50/40)	22,02	90(50/40)	22,02
	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	8,42	150	8,42	150	8,42
	напиток	638*	Компот	200	5,02	200	5,02	200	5,02
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	60	3,10	60	3,10
	сладкое		Вафли	51	11,48	51	11,48	51	11,48
ИТОГО					66,73	838,00	25,30	23,00	99,73

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед 5-11 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	45*	Соленые огурцы	100	5,32	87	1,6	5,07	8,33
	1 блюдо	132*	Рассольник ленинградский со смет	250/5	12,46	135	2,31	5,99	17,36
	2 блюдо	371*	Рыба припущ с соусом	100 (60 40)	22,12	169	16,64	7,09	3,59
	гарнир	520*	Пюре картофельное	180	9,14	197	3,87	6,68	26,41
	напиток	638*	Компот из св яблок	200	5,02	128	0,36	0	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	ИТОГО					55,92	842,00	27,60	25,43
ВСЕГО						1476,44	38,40	42,53	199,21

Повар: Яраханова Э.Р.