

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



МЕНЮ на 01.03.2023г.

3-й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"				
------	-----------------------------	--	--	--	--

завтрак

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	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

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"				
------	-----------------------------	--	--	--	--

обед 1-4 классов

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углево.
ед	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

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"				
------	-----------------------------	--	--	--	--

обед 5-11 классов

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	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.