



УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора МБОУ «Бикбардинская ООШ»
Л.А. Бардасова

Ежедневное меню 5-9 классы «22» ноября 2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	208	Каша пшенная молочная с маслом	185	14,19	309	9	11	45
	Гор. напиток	493	Чай с сахаром	200	3,56	61	0	0	15
	Хлеб	109	Хлеб ржаной	40	3,30	70	3	0	13
	Хлеб	110	Хлеб пшеничный	40	3,30	72	3	0	14
Обед	Гарнир	448	Рис отварной	150	13,47	227	4	6	38
	2 блюдо	367	Гуляш мясной	90	33,20	223	15	17	19
	Гор. напиток	508	Компот из сухофруктов	200	9,98	110	1	0	27
	Хлеб	109	Хлеб ржаной	40	3,30	70	3	0	13
	Хлеб	110	Хлеб пшеничный	40	3,30	72	3	0	14
	фрукты	112	яблоки	100	15,65	67	1	1	15

