

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

МЕНЮ на 22 сентября 2022 г.

10 –й день по двенадцатидневному меню

школа МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
завтрак									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	закуска	97*	Сыр порциями	15	8,45	54,00	3,45	4,35	0,00
	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					30,27	524,52	13,97	14,89	83,81
школа МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 1-4 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	43*	Салат из белокоч.капусты	60	6,28	53,00	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	133*	Суп картофельный рыбный	200/12,5	13,05	107,00	4,57	2,80	15,30
	2 блюдо	452*	Котлеты Особые	90(50/40)	24,1	199,00	13,88	17,78	4,50
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,97	271,00	8,76	6,62	43,08
	напиток	638*	Компот из св.ягод	200	6,35	128,00	0,36	0,00	33,16
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126,00	2,82	0,60	0,60
ИТОГО					65,85	956,00	35,92	36,65	53,00
школа МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 5-11 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	43*	Салат из моркови	100	3,92	88	1,55	5,08	9,42
	1 блюдо	133*	Суп картофельный рыбный	250/12,5	14,46	134	5,16	3,39	20,07
	2 блюдо	452*	Котлеты Особые	100(60/40)	24,10	199,00	13,88	17,78	4,50
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,32	325	10,51	7,94	51,7
	напиток	638*	Компот из св.ягод	200	6,35	128	0,36	0	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
ИТОГО					65,25	1000,00	34,28	34,79	119,45
ВСЕГО					63,02	1524,52	48,25	49,68	203,26

Повар:  Яраханова Э.Р.