

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

### МЕНЮ на 29 сентября 2022 г.

4-й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
завтрак									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	закуска	97*	Масло сливочное порциями	15	8,63	75,00	0,05	8,25	0,08
	1 блюдо	302*	Каша вязкая гречневая с маслом	200/5	16,24	255,86	6,6	10,34	34,1
	напиток	297**	Чай с молоком	200	4,98	86,00	1,60	1,65	17,36
	хлеб пш		Хлеб пшеничный	50	2,50	119,00	3,80	0,40	24,30
	<b>ИТОГО:</b>					32,35	607,86	12,05	20,64
<b>ИТОГО</b>									
МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 1-4 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска		Помидоры свежие порциями	60	4,98	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	124*	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	200/5	10,40	79,00	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	492*	Плов из птицы	150	24,35	256	20,27	6,74	28,08
	гарнир	631*	Компот из св. плодов	200	6,96	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	сладкое		Яблоки свежие	198	19,80	86,64	3,1	0,21	42,3
	<b>ИТОГО</b>					69,59	793,64	30,54	15,52
МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 5-11 классов									
прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска		Салат из моркови	100	4,72	20,04	0,8	0,2	5,21
	1 блюдо	250,	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	250/5	12,89	93,00	1,80	5,57	7,77
	2 блюдо	492*	Плов из мяса кур	180	27,32	340,48	26,96	8,96	37,35
	напито	631*	Компот из св. плодов	200	7,18	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	хлеб черн.								
<b>ИТОГО</b>					55,21	20,04	36,29	18,53	122,12
<b>ВСЕГО</b>						93,00	48,34	39,17	197,96

Повар: Яраханова Э.Р.

*м/и 87,56*