

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

МЕНЮ на 11 октября 2022 г.

2 –й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
нем	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	закуска	97*	Сыр порциями	20		72,00	4,60	5,80	0,00
	1 блюдо	302*	Каша вязкая овсяная с маслом	220/5	12,62	253,44	6,60	12,32	29,04
	напиток	685*	Чай с сахаром	200	2,08	57,00	0,20	0,05	15,01
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
			Сок фруктовый	200	20,00	120,00	1,40	0,20	26,40
ИТОГО					37,28	621,44	16,60	18,77	94,75

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
нем	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска	43*	Салат из белокочанной капусты	60	3,74	53	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картоф. со смет	200/5	11,52	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	462*	Тефтели рубл с соусом	90(50/40)	28,36	197	8,56	14,11	9,07
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,68	271	8,76	6,62	43,08
	напиток	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	6,35	126	2,82	0,6	0,6
	хлеб чер	79**	Хлеб ржаной	60	3,1	2,90	126	2,82	0,6
			Печенье сахарное	30	4,98	125	2,25	2,94	22,32
ИТОГО					70,73	852,0	22,98	29,05	94,59

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
нем	Раздел	№ р	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска	43*	Салат из белокочанной капусты	100	2,55	88	1,55	5,08	9,42
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	11,10	107	1,8	5,48	9,12
	2 блюдо	462*	Тефтели рубл с соусом	100(50/50)	22,30	197	8,56	14,11	9,07
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,95	325	10,51	7,94	51,7
	напиток	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	6,35	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
ИТОГО					57,35	1000,00	27,27	35,64	111,74
ВСЕГО					57,35	1621,44	43,87	54,41	206,49

Повар: Яраханова Э.Р.

ед
94,63