

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

## МЕНЮ на 20.10.2022 г.

10 –й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>завтрак</b>									
нем щи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	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								
	<b>ИТОГО</b>				<b>30,27</b>	<b>524,52</b>	<b>13,97</b>	<b>14,89</b>	<b>83,81</b>

Икола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>обед для 1-4 классов</b>									
рием ищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
бед	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
			Печенье сахарное	30	4,98	96,00	0,36	0,04	33,16
	<b>ИТОГО</b>				<b>70,83</b>	<b>956,00</b>	<b>35,92</b>	<b>36,65</b>	<b>980,00</b>

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>обед для 5-11 классов</b>									
нем щи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	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
	<b>ИТОГО</b>				<b>65,25</b>	<b>1000,00</b>	<b>34,28</b>	<b>34,79</b>	<b>119,45</b>
	<b>ВСЕГО</b>				<b>63,02</b>	<b>1524,52</b>	<b>48,25</b>	<b>49,68</b>	<b>203,26</b>

Повар: *Яраханова Э.Р.*

*едн  
98,52*