

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

## МЕНЮ на 22.10. 2022г.

12 –й день по двенадцатидневному меню

№	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>завтрак</b>										
зтрак	закуска	337*	Яйцо вареное	-	-	-	-	-	-	
	1 блюдо	302*	Каша вязкая овсяная с/м	220/5	14,31	44	6,6	12,32	29,04	
	напиток	693*	Какао с молоком	200	9,96	149,00	3,04	3,39	27,91	
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30	
	<b>ИТОГО</b>					<b>26,85</b>	<b>584,44</b>	<b>18,54</b>	<b>20,71</b>	<b>81,55</b>
	<b>обед 1-4 классов</b>									
обед	закуска		Огурцы соленные порциями	60	-	8,00	0,48	0,06	0,96	
	1 блюдо	134*	Суп крестьянский с крупой	200	9,83	106,00	1,51	3,32	9,24	
	2 блюдо	474*	Кнели из мяса говядины(кур)	90(50+40)	22,61	143,00	18,03	6,64	2,61	
	гарнир	511*	Рис отварной	150	11,79	228,00	3,81	6,11	38,61	
	напиток	638*	Компот из св.яблок	200	6,35	128	0,36	0	33,16	
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126,00	2,82	0,60	0,60	
	<b>ИТОГО</b>					<b>53,68</b>	<b>739,00</b>	<b>27,01</b>	<b>16,73</b>	<b>85,18</b>
	<b>обед 5-11 классов</b>									
обед	закуска		Огурцы соленные порциями	100	-	13,36	0,8	0,1	1,6	
	1 блюдо	134*	Суп крестьянский с крупой	250	9,91	121	1,87	4,97	11,52	
	2 блюдо	474*	Кнели из мяса говядины(кур)	100(60+40)	23,94	185	20,13	9,32	4,97	
	гарнир	511*	Рис отварной	200	12,22	275	4,58	7,33	46,33	
	напиток	705*	Напиток из плодов шиповник	60	6,35	133	0,68	0,28	20	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной		3,10	126	2,82	0,6	0,6	
	<b>ИТОГО</b>					<b>55,52</b>	<b>853,36</b>	<b>30,88</b>	<b>22,60</b>	<b>85,02</b>
	<b>ВСЕГО</b>						<b>1437,80</b>	<b>49,42</b>	<b>43,31</b>	<b>166,57</b>

Повар:  Яраханова Э.Р.

*ММ  
82,17*