

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

МЕНЮ на 04.10.2022г.

8 -й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
завтрак									
иеш щ втрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводи
	закуска	2*	Бутерброд с повидлом	40	5,92	132,00	1,20	4,30	22,00
	1 блюдо	302*	Каша вяз.овсяная с м	220/5	13,51	253,44	6,60	12,32	29,04
	напиток	686*	Чай с лимоном	200	3,83	59,00	0,26	0,06	15,22
	хлеб черн.	511	Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
	ИТОГО				25,84	563,44	11,86	17,08	90,56

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
обед для 1-4 классов									
иеш щ обед	Раздел	№ ре	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углево.
	закуска		Помидоры свежие порц.	60	6,28	12,00	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	11,05	89,00	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	498	Котлеты рубл.птицы	90 (50/40)	24,10	157,00	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511	Рис отварной	150	9,97	228,00	3,81	6,11	38,61
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	6,85	116,00	0,44	0	28,88
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126,00	2,82	0,6	0,6
	ИТОГО				61,35	853,00	22,11	22,04	102,70

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
обед для 5-11 классов									
иеш щ обед	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
	закуска		Салат	100	3,34	12,00	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	9,40	107	1,8	5,48	9,12
	2 блюдо	498*	Мясо рублен.птицы	100 (60/40)	26,34	157,00	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511*	Рис отварной	180	11,96	275	4,58	7,33	46,33
	напиток	639*	Компот из смеси сухоф	200	6,85	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	ИТОГО				60,99	853,00	22,11	22,04	102,70
	ВСЕГО				1398,48	35,39	39,99	194,05	

Повар: *efat* Яраханова Э.Р

*44
86,88*