

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

МЕНЮ на 07.09.2022г.

9-й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"				
------	-----------------------------	--	--	--	--

завтрак

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	97*	Масло сл. порциями	10	6,15	75,00	0,05	8,25	0,08
1 блюдо	302*	Каша вязкая рисовая с маслом	220/5	15,38	231,44	3,3	8,8	34,76
напиток	685*	Чай с сахаром	200	2,78	57,00	0,20	0,05	15,01
хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
ИТОГО				26,89	563,44	11,86	17,08	578,44

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"				
------	-----------------------------	--	--	--	--


обед для 1-4 классов

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	45*	Салат из кваш.капусты с рас. маслом	60	3,12	52,00	0,96	3,04	5,00
1 блюдо	124*	Щи из св капусты с картофелем со смет	200/5	10,44	79,00	1,46	4,75	6,22
2 блюдо	388*	Биточки рыбные с соусом	90 (50/40)	19,86	155,00	9,04	8,22	10,71
гарнир	520*	Пюре картофельное	150	8,16	155,00	3,22	5,56	22,00
напиток	638*	Компот	200	9,39	136,00	0,57	0,00	34,41
хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,1	126,00	2,82	0,60	0,60
ИТОГО				54,07	828,00	20,32	25,11	101,26

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"				
------	-----------------------------	--	--	--	--

обед для 5-11 классов

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	45*	Салат из кваш.капусты с рас. маслом	100	2,56	87	1,6	5,07	8,33
1 блюдо	124*	Щи из св капусты с картофелем со смет	250/5	12,92	93	1,8	5,57	7,77
2 блюдо	388*	Биточки рыбные с соусом	100 (60/40)	20,16	201	10,96	11,54	13,12
гарнир	520*	Пюре картофельное	180	10,88	197	3,87	6,68	26,41
напиток	638*	Компот	200	9,39	136,00	0,57	0,00	34,41
хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
ИТОГО				59,01	840,00	21,62	29,46	90,64

Повар:  Яраханова Э.Р.

м.и 85,90