

Директор МБОУ  
«Полевобикшикская СОШ»

Утверждаю:

И.А. Камалетдинов

## МЕНЮ на 12 сентября 2022 г.

### 1-й день по двенадцатидневному меню

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
завтрак									
Примечание	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	закуска	97*	Масло сл. порциями	10	6,50	75,00	0,05	8,25	0,08
	1 блюдо	302*	Каша пш. с маслом	220/5	13,07	253,66	6,60	9,02	36,52
	напиток	686*	Чай с лимоном	200	3,15	59,00	0,26	0,06	15,22
	хлеб пшен..		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
			Булочка творожная				148,00	6,65	1,80
<b>ИТОГО</b>					<b>25,30</b>	<b>654,66</b>	<b>17,36</b>	<b>19,53</b>	<b>82,07</b>

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед 1-4 классов									
Примечание	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска		Огурцы св. порциями	60	3,72	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	139*	Суп картоф. с горохом	200	10,54	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	493*	Птица тушеная в см. соу	90(50+40)	13,49	220	14,28	19,35	7,27
	гарнир	516*	Макар. изд. отварные	150	5,95	211	5,32	4,89	35,52
	напиток	79**	Чай с фруктовым соком	200	5,12	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
			Булочка творожная	75	19,00	148,00	6,65	1,80	5,95
<b>ИТОГО</b>					<b>60,92</b>	<b>782,0</b>	<b>27,95</b>	<b>65,10</b>	<b>87,0</b>

МБОУ "Полевобикшикская СОШ"									
обед для 5-11 классов									
Примечание	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	43	Салат из моркови	100	-	20,04	0,8	0,2	5,21
	1 блюдо	110*	Суп картофел. с горохом	250/5	12,16	147	5,89	4,65	19,98
	2 блюдо	498*	Птица туш в см. соусе	100(60/40)	19,51	199	13,88	17,78	4,5
	гарнир	511*	Макаронные изд. отварн	180	6,22	253	6,38	5,87	42,62
	напиток	79**	Чай с фруктовым соком	200	5,10	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,12	126	2,82	0,6	0,6
			Булочка творожная	75	19,00	148,00	6,65	1,80	5,95
<b>ИТОГО</b>					<b>67,11</b>	<b>840,04</b>	<b>30,11</b>	<b>29,12</b>	<b>97,44</b>
<b>ВСЕГО</b>						<b>1494,47</b>	<b>47,47</b>	<b>48,65</b>	<b>179,51</b>

Повар:

Яраханова Э.Р.

Итого 92,44