


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

## МЕНЮ на 13 сентября 2022 г.

2 –й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
нем	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	закуска	97*	Сыр порциями	20		72,00	4,60	5,80	0,00
	1 блюдо	302*	Каша вязкая овсяная с маслом	220/5	12,62	253,44	6,60	12,32	29,04
	напиток	685*	Чай с сахаром	200	2,08	57,00	0,20	0,05	15,01
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
			Сок фруктовый	200	18,00	120,00	1,40	0,20	26,40
	<b>ИТОГО</b>				<b>35,28</b>	<b>621,44</b>	<b>16,60</b>	<b>18,77</b>	<b>94,75</b>

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
нем	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска	43*	Салат из белокочанной капусты	60	3,74	53	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картоф. со смет	200/5	11,52	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	462*	Тефтели рубл с соусом	90(50/40)	28,36	197	8,56	14,11	9,07
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,68	271	8,76	6,62	43,08
	напиток	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	6,35	126	2,82	0,6	0,6
	хлеб чер	79**	Хлеб ржаной	60	3,1	2,90	126	2,82	0,6
	<b>ИТОГО</b>				<b>65,75</b>	<b>852,0</b>	<b>22,98</b>	<b>29,05</b>	<b>94,59</b>

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
нем	Раздел	№ р	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска	43*	Салат из белокочанной капусты	100	2,55	88	1,55	5,08	9,42
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	11,10	107	1,8	5,48	9,12
	2 блюдо	462*	Тефтели рубл с соусом	100(50/50)	22,30	197	8,56	14,11	9,07
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,95	325	10,51	7,94	51,7
	напиток	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	6,35	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	<b>ИТОГО</b>				<b>57,35</b>	<b>1000,00</b>	<b>27,27</b>	<b>35,64</b>	<b>111,74</b>
	<b>ВСЕГО</b>				<b>57,35</b>	<b>1621,44</b>	<b>43,87</b>	<b>54,41</b>	<b>206,49</b>

Повар: *Яраханова Э.Р.*

мм 09.05