

Директор МБОУ
«Полевобикшикская СОШ»

Утверждаю:

И.А.Камалетдинов

МЕНЮ на 17.09.2022г.

6 –й день по двенадцатидневному меню

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

завтрак

| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углевод |
|------------|---------|--------|---------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|---------|
| завтрак | закуска | 97* | Масло слив.порция | 10 | 5,75 | 75,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| | 1 блюдо | 302* | Капа вязкая манн см | 220 | 13,21 | 236,06 | 5,28 | 9,02 | 33,44 |
| | напиток | 693* | Какао с молоком | 200 | 10,06 | 149 | 3,04 | 3,39 | 27,91 |
| | хлеб пш | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,58 | 119,00 | 3,80 | 0,40 | 24,30 |
| | | | Итого: | | 31,60 | 579,06 | 21,06 | 85,73 | 579,06 |
| | | ИТОГО | | | | | | | |

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

обед для 1-4 классов

| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Угле |
|------------|------------|--------|---------------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|------|
| обед | закуска | 71* | Винегрет овощной | 60 | 2,71 | 76 | 0,82 | 6,07 | 4,5 |
| | 1 блюдо | 134* | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200/5 | 6,73 | 106 | 1,51 | 3,32 | 9,2 |
| | 2 блюдо | 451* | Биточки рубле с соусом | 90(50/40) | 22,38 | 165 | 9,08 | 15,2 | 9, |
| | гарнир | 534* | Капуста тушеная | 150 | 8,42 | 115 | 3,6 | 4,52 | 15 |
| | напиток | 638* | Компот из кураги | 200 | 10,2 | 123 | 1,04 | 0 | 30, |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 60 | 3 | 126 | 2,82 | 0,6 | 0, |
| | напиток | | Сок фруктовый | 200(1) | 20 | 120 | 1,40 | 0,20 | 26, |
| | | | ИТОГО | | 73,44 | 831,00 | 20,27 | 29,91 | 96, |

| | | | | |
|------|-----------------------------|-----------|--|------|
| кола | МБОУ "Полевобикшикская СОШ" | Отд./корп | | День |
|------|-----------------------------|-----------|--|------|

обед для 5-11 классов

| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|----------------------------|------------|---------|--------------|-------|--------|----------|
| обед | закуска | 71* | Винегрет овощной | 100 | 2,85 | 127 | 1,37 | 10,11 | 7,54 |
| | 1 блюдо | 134* | Суп крестья с крупой | 250 | 8,61 | 121 | 1,87 | 4,97 | 11,52 |
| | 2 блюдо | 451* | Биточки рубленные с соусом | 100(60/40) | 26,54 | 201 | 10,96 | 11,54 | 13,12 |
| | | 214* | Капуста тушеная | 180 | 5,12 | 115,2 | 3,84 | 6,24 | 108 |
| | напито | 638* | Компот из св.яблок | 200 | 3,20 | 123 | 1,04 | 0 | 30,96 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 60 | 3,10 | 126 | 2,82 | 0,6 | 0,6 |
| | | | ИТОГО | | 49,40 | 933,20 | 23,30 | 23,30 | 198,14 |
| | | ВСЕГО | | | 1512,26 | 35,47 | 42,96 | 283,87 | |

Повар: Яраханова Э.Р.

22/11 81,00