

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

## МЕНЮ на 21.10. 2022г.

11 –й день по двенадцатидневному меню

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>завтрак</b>									
нем щи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	закуска	97*	Сыр порциями	15	8,25	90,00	5,75	9,75	0,00
	1 блюдо	311*	Каша вяз греч с маслом	200	13,93	255,86	2,50	3,60	28,70
	напиток	685*	Чай сладкий с лимон	200	3,27	152,00	3,80	0,40	24,30
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	15	2,58	119,00	5,75	9,75	0,00
	сладкое								
	<b>ИТОГО</b>				<b>28,03</b>	<b>616,86</b>	<b>18,65</b>	<b>24,09</b>	<b>87,10</b>

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>обед для 1-4 классов</b>									
рнем ищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
бед	закуска		Огурцы свежие порциями	60	3,74	12,00	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	132*	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	8,11	113	1,88	5,1	13,92
	2 блюдо	471*	Фрикадельки из мяса, тушенные в соусе	90(50/40)	23,14	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	302*	Каша пшеничная вязкая	150	6,84	172,95	4,5	6,15	24,9
	напиток	631*	Компот из св. плодов	200	6,85	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126,00	2,82	0,60	0,60
			Сок фруктовый	200	20,00	120,00	1,40	0,20	26,40
	<b>ИТОГО</b>				<b>71,78</b>	<b>718,95</b>	<b>19,17</b>	<b>20,86</b>	<b>88,05</b>

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>обед для 5-11 классов</b>									
нем щи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ед	закуска	88*	Салат из свеклы отварной	100	2,82	171	1,27	15,06	7,65
	1 блюдо	132*	Рассольник ленин со смет	250/5	9,82	135	2,31	5,99	17,36
	2 блюдо	471*	Фрикадельки из мяса, тушенные в соусе	100(50/40)	25,10	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	302*	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	9,89	207,54	5,4	7,38	29,88
	напиток	685*	Компот из св. плодов	200	6,35	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	<b>ИТОГО</b>				<b>57,08</b>	<b>907,58</b>	<b>48,75</b>	<b>50,29</b>	<b>204,26</b>
	<b>ВСЕГО</b>					<b>1524,44</b>	<b>48,75</b>	<b>50,29</b>	<b>204,26</b>

Повар: *с.ф.а.* Яраханова Э.Р.

*И.А. Камалетдинов*  
21.10