

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 «Полевобикшикская СОШ» И.А. Камалетдинов  
**МЕНЮ на 20.12.2022г.**



**8 –й день по двенадцатидневному меню**

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>завтрак</b>									
нем щи втрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
	закуска	2*	Бутерброд с повидлом	40	5,92	132,00	1,20	4,30	22,00
	1 блюдо	302*	Каша вяз.овсяная с м	220/5	13,51	253,44	6,60	12,32	29,04
	напиток	686*	Чай с лимоном	200	3,83	59,00	0,26	0,06	15,22
	хлеб черн.	511	Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
	<b>ИТОГО</b>				<b>25,84</b>	<b>563,44</b>	<b>11,86</b>	<b>17,08</b>	<b>90,56</b>

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>обед для 1-4 классов</b>									
нем щи обед	Раздел	№ ре	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска		Помидоры свежие порц.	60	7,53	12,00	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	11,72	89,00	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	498	Котлеты рубл.птицы	90 (50/40)	22,87	157,00	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511	Рис отварной	150	10,67	228,00	3,81	6,11	38,61
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	5,02	116,00	0,44	0	28,88
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,10	126,00	2,82	0,6	0,6
	<b>ИТОГО</b>				<b>60,91</b>	<b>728,00</b>	<b>19,86</b>	<b>19,10</b>	<b>80,38</b>

кола	МБОУ "Полевобикшикская СОШ"								
<b>обед для 5-11 классов</b>									
нем щи обед	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
	закуска		Салат	100	4,34	12,00	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	12,99	107	1,8	5,48	9,12
	2 блюдо	498*	Мясо рублен.птицы	100 (60/40)	23,37	157,00	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511*	Рис отварной	180	11,56	275	4,58	7,33	46,33
	напиток	639*	Компот из смеси сухоф	200	5,02	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	<b>ИТОГО</b>				<b>60,38</b>	<b>853,00</b>	<b>22,11</b>	<b>22,04</b>	<b>102,70</b>
	<b>ВСЕГО</b>					<b>1398,48</b>	<b>35,39</b>	<b>39,99</b>	<b>194,05</b>

Повар: *Э.П. Яраханова* Яраханова Э.П.

*с/ч 86,22*