

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

**МЕНЮ на 21.12.2022г.**

9-й день по двенадцатидневному меню

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

**завтрак**

прием щи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зтрак	закуска	97*	Масло сл. порциями	10	6,33	75,00	0,05	8,25	0,08
	1 блюдо	302*	Каша вязкая рисовая с маслом	220/5	12,38	231,44	3,3	8,8	34,76
	напиток	685*	Чай с сахаром	200	2,78	57,00	0,20	0,05	15,01
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	50	2,58	119,00	3,80	0,40	24,30
<b>ИТОГО</b>					<b>24,07</b>	<b>563,44</b>	<b>11,86</b>	<b>17,08</b>	<b>578,44</b>

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

**обед для 1-4 классов**

прием щи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	45*	Салат из кваш.капусты с рас. маслом	60	1,91	52,00	0,96	3,04	5,00
	1 блюдо	124*	Щи из св.капусты с картофелем со смет	200/5	5,44	79,00	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	388*	Биточки рыбные с соусом	90 (50/40)	17,29	155,00	9,04	8,22	10,71
	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	8,9	155,00	3,22	5,56	22,00
	напиток	638*	Компот	200	12,76	136,00	0,57	0,00	34,41
	хлеб чер		Хлеб ржаной	60	3,1	126,00	2,82	0,60	0,60
	фрукты		Груша свежая	202	33,6	86,64	3,10	0,21	42,30
<b>ИТОГО*</b>					<b>83,00</b>	<b>789,64</b>	<b>21,17</b>	<b>22,38</b>	<b>121,24</b>

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

**обед для 5-11 классов**

прием щи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	45*	Салат из кваш.капусты с рас. маслом	100	1,06	87	1,6	5,07	8,33
	1 блюдо	124*	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	6,87	93	1,8	5,57	7,77
	2 блюдо	388*	Биточки рыбные с соусом	100 (60/40)	25,39	201	10,96	11,54	13,12
	гарнир	520*	Пюре картофельное	180	10,88	197	3,87	6,68	26,41
	напиток	638*	Компот	200	12,76	136,00	0,57	0,00	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,10	126	2,82	0,6	0,6
	<b>ИТОГО</b>					<b>60,06</b>	<b>840,00</b>	<b>21,62</b>	<b>29,46</b>

Повар: Яраханова Э.Р.

*М.М. 8.11.13*

*Э.Р.*