

МЕНЮ

МБОУ "СОШ№ 16 СУИОП" с/п "Кыновская ООШ"

"01" февраля 2021 г.

понедельник (1-ый день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
106	Каша манная молочная	150/5	4,9	5,27	29,1	183,69
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
227	Рожки отварные с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
189	Тефтели мяс.п/ф	70	5,6	14,7	7	644
265	Соус томатный с овощами	30	0,38	1,24	2,24	21,48
285	Кофейный напиток.на сг.молоке	200	2,01	2,39	25,7	131,87
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Итого 72,60		25,79	30,6	160	1480,7
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
106	Каша манная молочная	150/5	4,9	5,27	29,1	183,69
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
227	Рожки отварные с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
189	Тефтели мяс.п/ф	120	9,6	25,2	12	1104
265	Соус томатный с овощами	30	0,38	1,24	2,24	21,48
285	Кофейный напиток.на сг.молоке	200	2,01	2,39	25,7	131,87
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Итого 81,40		25,99	40,7	141	1823,2
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
106	Каша манная молочная	150/5	4,9	5,27	29,1	183,69
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
227	Рожки отварные с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
189	Тефтели мяс.п/ф	70	5,6	14,7	7	644
265	Соус томатный с овощами	30	0,38	1,24	2,24	21,48
285	Кофейный напиток.на сг.молоке	200	2,01	2,39	25,7	131,87
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
89	Яблоко свежее	220	0,88	0,88	22,9	99
	Итого 104,00		26,67	31,48	183	1579,7

Ответ. Лицо



М.И.Шардина

МЕНЮ

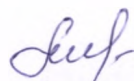
МБОУ "СОШ№ 16 сУИОП" с/п "Кыновская ООШ"

"02" февраля 2021 г.

вторник(2-ой день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
114	Каша рисовая	105/5	3,84	4,96	24,5	157,6
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,94
189	Котлета мясная п/ф	75	10,68	11,72	5,74	176,75
283	Компот из смеси сухофруктов+вС	200	0,56	0	27,9	113,79
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Итого 75,50		25,62	25,4	143	908,45
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
114	Каша рисовая	105/5	3,84	4,96	24,5	157,6
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,94
189	Котлета мясная п/ф	75	10,68	11,72	5,74	176,75
16	Салат из св. огурцов	60	1,14	1,1	4,54	141,94
283	Компот из смеси сухофруктов+вС	200	0,56	0	27,9	113,79
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Итого 84,66		26,76	26,5	148	1050,4
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
114	Каша рисовая	105/5	3,84	4,96	24,5	157,6
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,94
189	Котлета мясная п/ф	75	10,68	11,72	5,74	176,75
283	Компот из смеси сухофруктов+вС	200	0,56	0	27,9	113,79
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Йогурт порционный	100	2,4	5,01	16	120
	Итого 104,00		28,02	30,41	159	1028,5

Ответ. Лицо



М.И.Шардина

МЕНЮ

МБОУ "СОШ№ 16 сУИОП" с/п "Кыновская ООШ"

"03" февраля 2021 г.

среда (3-й день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
373	Бутерброд с сыром	30/30	11,77	16,85	17,9	270,22
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32
205	Сосиска отварная	80	7,06	17,11	1,67	191,7
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
Итого 75,50			28,27	40,82	100	870,48
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
373	Бутерброд с сыром	30/50	19,61	28,17	29,8	450,33
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32
205	Сосиска отварная	80	7,06	17,11	1,67	191,7
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
Итого 84,66			36,11	52,14	112	1050,6
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
373	Бутерброд с сыром	30/30	11,77	16,85	17,9	270,22
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32
205	Сосиска отварная	80	7,06	17,11	1,67	191,7
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	к/изд.. "Булка сдобная"	70	4,97	5,25	39,8	226,52
293	Сок порционный	200	0	0	40	80
Итого 104,00			33,24	46,07	180	1177

Ответ. Лицо

М.И.Шардина

МЕНЮ

МБОУ "СОШ№ 16 СУИОП" с/п "Кыновская ООШ"

"04" февраля 2021 г.

четверг(4-ый день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
102	Каша "Дружба"	150	4,91	6,25	26,3	180,83
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
227	Вермишель отварная с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
164	Рыба жареная	120	21,71	18,67	5,58	278
271	Какао на сг.молоке	200	3,78	3,91	26	154,15
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
		Итого 75,50	43,3	35,83	154	1112,7
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
102	Каша "Дружба"	150	4,91	6,25	26,3	180,83
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
227	Вермишель отварная с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
164	Рыба жареная	150	27,14	23,37	6,98	347,5
271	Какао на сг.молоке	200	3,78	3,91	26	154,15
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
		Итого 84,66	44,93	40,13	131	1064,7
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
102	Каша "Дружба"	150	4,91	6,25	26,3	180,83
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
227	Вермишель отварная с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
164	Рыба жареная	120	21,71	18,67	5,58	278
271	Какао на сг.молоке	200	3,78	3,91	26	154,15
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
89	Яблоко свежее	220	0,88	0,88	22,9	99
		Итого 104,00	44,18	36,71	177	1211,7

Ответ. Лицо

М.И.Шардина

МЕНЮ

МБОУ "СОШ№ 16 сУИОП" с/п "Кыновская ООШ"

"05" февраля 2021 г.

пятница(5-ый день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
104	Каша гречневая на молоке	150/5	3,7	6,16	26,4	184,6
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
181	Жаркое по домашнему	250	25,61	19,69	25,2	379,6
274	Кисель из ягодного концентрата	200	1,36	0	29	116,1
480	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,5	188
	Итого 75,50		39,23	26,73	149	997,3
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
104	Каша гречневая на молоке	150/5	3,7	6,16	26,4	184,6
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
181	Жаркое по домашнему	250	25,61	19,69	25,2	379,6
274	Кисель из ягодного концентрата	200	1,36	0	29	116,1
480	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,5	188
89	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10,4	45
	Итого 84,66		39,63	27,13	160	1042,
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
104	Каша гречневая на молоке	150/5	3,7	6,16	26,4	184,6
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
181	Жаркое по домашнему	250	25,61	19,69	25,2	379,6
274	Кисель из ягодного концентрата	200	1,36	0	29	116,1
480	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,5	188
293	Сок порционный	200	0	0	40	80
	Йогурт порционный	100	2,4	5,01	16	120
	Итого 104,00		41,63	31,74	205	1197,

Ответ. Лицо

М.И.Шардина