

МЕНЮ

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

"12" Апреля 2021 г.

понедельник (1-ый день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выхо д гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл(75,50)						
22	Салат из св. помидор	100	1	10,16	4,6	113,92
227	Макаронные изд.отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	211,09
35	Тефтели мясн.п/ф в т/с	110	9,16	13,53	9,44	196,14
299	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,89
480	Хлеб пшеничный	50	7,67	0	1,33	141,67
89	Яблоко	100	0,48	0,48	12,48	54
	Итого	710	23,83	29,46	78,14	776,71
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл (84,66)						
22	Салат из св. помидор	100	1	10,16	4,6	113,92
227	Макаронные изд.отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31
35	Тефтели мясн.п/ф в т/с	110	9,16	13,53	9,44	196,14
299	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,89
480	Хлеб пшеничный	50	7,67	0	1,33	141,67
89	Яблоко	170	0,82	0,82	21,22	91,8
	Итого	810	25,27	30,86	93,94	856,73
	Норма	550	22,5	23	95,75	680
		84,66				
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл (104,00)						
22	Салат из св. помидор	100	1	10,16	4,6	113,92
227	Макаронные изд.отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	211,09
35	Тефтели мясн.п/ф в т/с	110	9,16	13,53	9,44	196,14
299	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,89
480	Хлеб пшеничный	50	7,67	0	1,33	141,67
89	Яблоко	100	0,48	0,48	12,48	54
	Итого	710	23,83	29,46	78,14	776,71
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
	Йогурт порционный	100	2,4	5,01	16	120

Ответ. Лицо



М.И.Шардина

МЕНЮ

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

"13" апреля 2021 г.

вторник(2-ой день)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход д гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл(75,50)						
25	Салаи из св.капусты и св.огурцов	100	1,03	6,1	3,93	73,81
114	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13
265	Сосиска запечен.в тесте	100	9,01	16,8	30,3	308,4
480	Хлеб пшеничный	50	7,67	0	1,33	141,67
283	Компот из смеси сухофруктов+вС	200	0,33	0	15,3	91,98
	Итого	655	23,16	29,52	83,47	825,99
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл (84,66)						
25	Салаи из св.капусты и св.огурцов	100	1,03	6,1	3,93	73,81
114	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13
265	Сосиска запечен.в тесте	100	9,01	16,8	30,3	308,4
480	Хлеб пшеничный	50	7,67	0	1,33	141,67
283	Компот из смеси сухофруктов+вС	200	0,33	0	15,3	91,98
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,8	20,8	152
	Итого	695	24,96	36,32	104,27	977,99
	Норма	550	22,5	23	95,75	680
Комплекс горячего питания об-ся ОБЗ 1-4 кл (104,00)						
25	Салаи из св.капусты и св.огурцов	100	1,03	6,1	3,93	73,81
114	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13
265	Сосиска запечен.в тесте	100	9,01	16,8	30,3	308,4
480	Хлеб пшеничный	50	7,67	0	1,33	141,67
283	Компот из смеси сухофруктов+вС	200	0,33	0	15,3	91,98
	Итого	655	23,16	29,52	83,47	825,99
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
	Сок порционный	200	0	0	40	80
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,8	20,8	152

Ответ. Лицо



М.И.Шардина

МЕНЮ

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

"14" апреля 2021 г.

среда(3-й день)

№ рецеп	Наименование блюд	Выход д гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл(75,50)						
50	Нарезка из св.огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2
227	Макаронные изд.отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	211,09
212	Кура отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68
366	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2
299	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,89
480	Хлеб пшеничный	20/50	10,74	0	1,86	198,34
	Итого	580	42,1	32,48	55,4	834,4
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл (84,66)						
50	Нарезка из св.огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2
227	Макаронные изд.отварные с маслом	180	6,62	6,35	42,38	253,31
212	Кура отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68
366	Сыр (порциями)	40	9,28	11,8	0	145,6
299	Чай с сахаром	200	0	0	7,2	60,2
480	Хлеб пшеничный	20/50	10,74	0	1,86	198,34
	Итого	620	45,52	36,49	54,69	913,33
	Норма	550	22,5	23	95,75	680
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл (104,00)						
50	Нарезка из св.огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2
227	Макаронные изд.отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	211,09
212	Кура отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68
366	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2
299	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,89
480	Хлеб пшеничный	20/50	10,74	0	1,86	198,34
	Итого	580	42,1	32,48	55,4	834,4
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
89	Яблоко	170	0,82	0,82	21,22	91,8

Ответ. Лицо

Шардина

М.И.Шардина

МЕНЮ

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

"15" апреля 2021 г.

четверг(4-ый день)

№ рецеп	Наименование блюд	Выход д г	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл(75,50)						
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
165	Рыба припущенная в молоке	95	13,3	8,2	3,1	145,7
285	Кофейный напиток.на сгущ.молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,67	117,5
89	Банан	150	2,25	0,15	31,5	133,5
	Итого	695	25,62	19,22	115,98	742,51
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл (84,66)						
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
165	Рыба припущенная в молоке	95	13,3	8,2	3,1	145,7
285	Кофейный напиток.на сгущ.молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,67	117,5
89	Банан	190	2,85	0,19	39,9	169,1
	Итого	735	26,22	19,26	124,38	778,11
	Норма	550	22,5	23	95,75	680
Комплекс горячего питания об-ся ОБЗ 1-4 кл (104,00)						
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
165	Рыба припущенная в молоке	95	13,3	8,2	3,1	145,7
285	Кофейный напиток.на сгущ.молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,67	117,5
89	Банан	150	2,25	0,15	31,5	133,5
	Итого	695	25,62	19,22	115,98	742,51
	Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
	Сок порционный	200	0	0	40	80
	Шоколадный батончик	40	1	9,2	26,8	196

Ответ. Лицо

М.И.Шардина

