

МЕНЮ

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

"18" января 2021 г.

понедельник (1-ый день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
	к/изд. "Булка сдобная сладостная"	70	4,97	5,25	39,8	226,52
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Рожки отварные с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
189	Тефтели п/ф	70	5,6	14,7	7	644
265	Соус томатный с овощами	30	0,38	1,24	2,24	21,48
274	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29	116,19
	к/изд. "Курабье" печенье	70	4,2	14	43,4	316,4
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Итого 72,60		23,33	41,55	178	1636,3
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
	к/изд. "Булка сдобная сладостная"	70	4,97	5,25	39,8	226,52
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Рожки отварные с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
189	Тефтели п/ф	70	5,6	14,7	7	644
265	Соус томатный с овощами	30	0,38	1,24	2,24	21,48
274	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29	116,19
	к/изд. "Курабье" печенье	90	5,4	18	55,8	406,8
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Итого 81,40		24,53	45,55	191	1726,7
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
	к/изд. "Булка сдобная сладостная"	70	4,97	5,25	39,8	226,52
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Рожки отварные с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
189	Тефтели п/ф	70	5,6	14,7	7	644
265	Соус томатный с овощами	30	0,38	1,24	2,24	21,48
274	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29	116,19
	к/изд. "Курабье" печенье	70	4,2	14	43,4	316,4
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Йогурт порционный	100	2,4	5,01	16	120
	Итого 104,00		29,53	46,96	219	1873,8

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"19" января 2021 г.

вторник(2-ой день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
	к/изд. "Булка сдобная сладостная"	70	4,97	5,25	39,8	226,52
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
57	Суп-пюре из картофеля с колбасой	250	11,99	15,95	37,8	350,24
	с гренками, со сметаной					
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	80	0,32	0,32	8,33	36
	Итого 75,50		23,29	24,31	151	920,5
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
	к/изд. "Булка сдобная сладостная"	70	4,97	5,25	39,8	226,52
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
57	Суп-пюре из картофеля с колбасой	250	11,99	15,95	37,8	350,24
	с гренками, со сметаной					
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	110	0,44	0,44	11,5	49,5
	Итого 84,66		23,41	24,43	154	934
Комплекс горячего питания об-ся ОБЗ 1-4 кл						
	к/изд. "Булка сдобная сладостная"	70	4,97	5,25	39,8	226,52
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
57	Суп-пюре из картофеля с колбасой	250	11,99	15,95	37,8	350,24
	с гренками, со сметаной					
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	80	0,32	0,32	8,33	36
293	Сок порционный	200	0	0	40	80
	Батончик шок-ый порционный	40	8	6	30,8	180
	Итого 104,00		31,29	30,31	221	1180,5

Ответ. Лицо

М.И.Шардина

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"20" января 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
224	Рис отварной с маслом	180/10	4,66	6,1	48,4	270,22
189	Котлета мясная п/ф	75	10,68	11,72	5,74	176,75
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
16	Салат из свежих огурцов	80	0,58	8,08	2,4	82,88
	Итого 75,50		31,89	43,15	128	1034,3
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
224	Рис отварной с маслом	180/10	4,66	6,1	48,4	270,22
189	Котлета мясная п/ф	75	10,68	11,72	5,74	176,75
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
16	Салат из свежих огурцов	80	0,58	8,08	2,4	82,88
	Итого 84,66		39,73	54,47	140	1214,4
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
224	Рис отварной с маслом	180/10	4,66	6,1	48,4	270,22
189	Котлета мясная п/ф	75	10,68	11,72	5,74	176,75
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
16	Салат из свежих огурцов	80	0,58	8,08	2,4	82,88
89	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	20,8	90
	Итого 104,00		32,69	43,95	149	1124,3

Ответ. Лицо

М.И.Шардина

Согласовано:

Зам.директора по УБР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"21" января 2021 г.

четверг(4-ый день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
379	Бутерброд с маслом	30//10	1,7	15,1	10,3	183,6
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Вермишель отварная с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
200	Кура отв.	120	31,23	31,23	1,66	416,02
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		43,75	53,09	108	1087,2
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
379	Бутерброд с маслом	30//10	1,7	15,1	10,3	183,6
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Вермишель отварная с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
200	Кура отв.	120	31,23	31,23	1,66	416,02
22	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,1	2,76	68,35
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		44,35	59,19	111	1155,5
Комплекс горячего питания об-ся ОБЗ 1-4 кл						
379	Бутерброд с маслом	30//10	1,7	15,1	10,3	183,6
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Вермишель отварная с маслом	180/10	6,62	6,36	42,4	253,32
200	Кура отв.	120	31,23	31,23	1,66	416,02
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
293	Сок порционный	200	0	0	40	80
	Батончик шок-ый порционный	40	8	6	30,8	180
	Итого 104,00		51,75	59,09	179	1347,2

Ответ. Лицо

М.И.Шардина

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"22" января 2021 г.

пятница(5-ый день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
	к/изд. "Растишки" (печенье)	60	3,06	14,04	31,9	260,3
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,77
213	Птица тушеная	120	18,84	11,28	3,96	202,8
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		35,19	31,15	148	1016,5
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
	к/изд. "Растишки" (печенье)	80	4,08	18,67	42,5	347,07
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,77
213	Птица тушеная	140	21,98	13,16	4,62	236,6
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		39,35	37,66	159	1137,1
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
	к/изд. "Растишки" (печенье)	60	3,06	14,04	31,9	260,3
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,77
213	Птица тушеная	120	18,84	11,28	3,96	202,8
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		37,59	36,16	164	1136,5

Ответ. Лицо

М.И.Шардина