

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"21" декабря 2020 г.

понедельник (1-ый день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
	к/изд. "Курабье" (печенье)	60	3,6	12	37,2	271,2
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Рожки отварные с маслом	150/8	5,52	5,3	35,3	211,1
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
89	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,5	54
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Итого 72,60		17,14	33,72	138	1376,3
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
	к/изд. "Курабье"	90	5,4	18	55,8	406,8
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Рожки отварные с маслом	150/8	5,52	5,3	35,3	211,1
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
89	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	16,6	72
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Итого 81,40		19,1	39,88	160	1529,9
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
	к/изд. "Курабье"	60	3,6	12	37,2	271,2
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Рожки отварные с маслом	150/8	5,52	5,3	35,3	211,1
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
89	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,5	54
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Йогурт порционный	100	2,4	5,01	16	120
	Итого 100,00		23,34	39,13	178	1613,8

Ответ. Лицо



М.И.Шардина

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"22" декабря 2020 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 сладена"	70	4,97	5,25	39,8	226,52
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,94
164	Рыба жареная	120	21,71	18,67	5,58	278
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 72,60		31,34	32	105	835,2
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
	к/изд. "Булка сдобная сладена"	70	4,97	5,25	39,8	226,52
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,94
164	Рыба жареная	150	27,14	23,38	6,98	347,5
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 81,40		40,57	37,11	131	1022,2
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
	к/изд. "Булка сдобная сладена"	70	4,97	5,25	39,8	226,52
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,94
164	Рыба жареная	120	21,71	18,67	5,58	278
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
	Сок порционный	200	0	0	40	80
	Батончик шок-ый порционный	40	8	6	30,8	180
	Итого 100,00		43,14	38,4	201	1212,7

Ответ. Лицо



М.И.Шардина

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"23" декабря 2020 г.

среда (3-й день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
367	Бутерброд с вар.-капченой колбасой	30/50	8,61	10,75	16,7	206,08
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
224	Рис отварной с маслом	150/8	3,88	5,08	40,3	225,18
205	Сосиска отварная	80	7,06	17,11	1,67	191,7
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		25,56	35,73	123	930,7
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
367	Бутерброд с варено-капченой кол-й	30/50	8,61	10,75	16,7	206,08
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
224	Рис отварной с маслом	150/8	3,88	5,08	40,3	225,18
205	Сосиска отварная	80	7,06	17,11	1,67	191,7
285	Кофейный напиток.на сг.молоке	200	2,01	2,39	25,7	131,87
89	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,5	54
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
	Итого 81,40		26,04	36,21	136	984,7
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
	к/изд. "Булка сдобная сладостена"	70	4,97	5,25	39,8	226,52
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,94
164	Рыба жареная	120	21,71	18,67	5,58	278
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
	Йогурт порционный	100	2,4	5,01	16	120
	Итого 100,00		37,54	37,41	146	1072,7

Ответ. Лицо

М.И.Шардина

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"24" декабря 2020 г.

четверг(4-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	130	7,57	4,71	39	228,63
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169
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 72,60		30,89	28,55	141	947,59
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 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	130	7,57	4,71	39	228,63
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169
16	Салат из свежих огурцов	80	0,58	8,08	2,4	82,88
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 81,40		31,47	36,63	144	1030,5
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	130	7,57	4,71	39	228,63
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169
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
89	Апельсин	180	0,72	0,72	18,8	81
	Итого 100,00		31,61	29,27	160	1028,6

Ответ. Лицо

М.И.Шардина

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"25" декабря 2020 г.

пятница (5-ый день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
373	Бутерброд с сыром	30/50	11,77	16,85	17,9	270,22
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Вермишель отварная с маслом	150/8	5,52	5,3	35,3	211,1
189	Котлета мясная п/ф	75	10,68	11,72	5,74	176,75
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 72,60		32,77	40,37	115	960,66
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
373	Бутерброд с сыром	30/50	11,77	16,85	17,9	270,22
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Вермишель отварная с маслом	150/8	5,52	5,3	35,3	211,1
189	Котлета мясная п/ф	75	10,68	11,72	5,74	176,75
22	Салат из свежих помидор	100	1	10,16	4,6	113,92
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 81,40		33,17	44,43	117	1006,2
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
373	Бутерброд с сыром	30/50	11,77	16,85	17,9	270,22
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
227	Вермишель отварная с маслом	150/8	5,52	5,3	35,3	211,1
189	Котлета мясная п/ф	75	10,68	11,72	5,74	176,75
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
89	Банан	190	2,85	0,19	39,9	169,1
	Итого 100,00		35,62	40,56	155	1129,8

Ответ. Лицо



М.И.Шардина