

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"25" 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. Печенье	70	4,2	14	43,4	316,4
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
191	Мясо гов. тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51
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	36,44	28,32	156	1024,5
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
	к/изд. Печенье	70	4,2	14	43,4	316,4
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
191	Мясо гов. тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51
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
293	Сок порционный	200	0	0	40	80
		Итого 81,40	36,44	28,32	196	1104,5
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
	к/изд. Печенье	70	4,2	14	43,4	316,4
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
191	Мясо гов. тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51
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
	Йогурт порционный	100	2,4	5,01	16	120
		Итого 104,00	38,84	33,33	172	1144,5

Ответ. Лицо

М.И.Шардина

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"26" 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 сладостенa"	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
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 75,50		31,85	21,41	152	938,5
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
	к/изд. "Булка сдобная сладостенa"	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
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		38,13	25,17	154	1006,1
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 1-4 кл						
	к/изд. "Булка сдобная сладостенa"	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
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
89	Яблоко свежее	80	0,32	0,32	8,33	36
	Итого 104,00		38,45	25,49	162	1042,1

Ответ. Лицо



М.И.Шардина

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"28" января 2021 г.

четверг(4-ый день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал.
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл						
	к/изд. Печенье	70	4,2	14	43,4	316,4
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
224	Рис отв. С маслом	180/10	4,66	6,1	48,4	270,22
205	Сосиска отварная	80	7,06	17,11	1,67	191,7
274	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29	116,19
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
4	Салат из белок.капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
	Итого 75,50		22,12	42,67	167	1140,4
Комплекс горячего питания об-ся 5-9 кл						
	к/изд. Печенье	90	5,4	18	55,8	406,8
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
224	Рис отв. С маслом	180/10	4,66	6,1	48,4	270,22
205	Сосиска отварная	80	7,06	17,11	1,67	191,7
274	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29	116,19
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
4	Салат из белок.капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
	Итого 84,66		22,48	41,61	174	1160,8
Комплекс горячего питания об-ся ОБЗ 1-4 кл						
	к/изд. Печенье	70	4,2	14	43,4	316,4
299	Чай с сахаром	200/18	0,2	0	14,5	58,37
224	Рис отв. С маслом	180/10	4,66	6,1	48,4	270,22
205	Сосиска отварная	80	7,06	17,11	1,67	191,7
274	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29	116,19
480	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5
4	Салат из белок.капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
	Йогурт порционный	100	2,4	5,01	16	120
	Итого 104,00		24,52	47,68	183	1260,4

Ответ. Лицо

М.И.Шардина

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Т.В.Рачева

МЕНЮ

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

"28" января 2021 г.

пятница(5-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
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,94
164	Рыба жареная	120	21,71	18,67	5,58	278
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	Банан	100	1,5	0,1	21	89
		Итого 75,50	33,73	42,35	135	1054,2
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
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,94
164	Рыба жареная	120	21,71	18,67	5,58	278
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	Банан	180	2,7	0,18	37,8	160,2
		Итого 84,66	34,93	42,43	152	1125,4
Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ 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
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,94
164	Рыба жареная	120	21,71	18,67	5,58	278
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	Банан	180	2,7	0,18	37,8	160,2
293	Сок порционный	200	0	0	40	80
		Итого 104,00	34,93	42,43	192	1205,4

Ответ. Лицо

Лич

М.И.Шардина