



Директор школы

М.Я.Суздалева

Фактическое меню на обед МБОУ «Сойгинская СШ» с 12 апреля по 16 апреля 2021г.

12.04.2021

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
59	ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90
111	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117,00
288	ОБЕД	Птица отварная (с соусом)	80	12,13	14,81	2,00	190,00
316	ОБЕД	Овощи, припущенные с маслом	150	2,28	3,68	14,29	99,30
352	ОБЕД	Кисель из яблок	200	0,10	0,12	25,10	119,20
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
338	ОБЕД	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	22,16	24,89	74,09	751,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			940	22,16	24,89	74,09	751,12

13.04.2021

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
20	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
99	ОБЕД	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25
229	ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00
304	ОБЕД	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60
388	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
338	ОБЕД	Груша	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1010	23,12	24,56	96,16	826,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1010	23,12	24,56	96,16	826,37

14.04.2021

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
67	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00
280	ОБЕД	Фрикадельки в соусе	105	8,63	11,55	10,56	183,00
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
338	ОБЕД	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00
84	ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,12	14,18	127,75
345	ОБЕД	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			815	18,31	27,91	71,33	741,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			815	18,31	27,91	71,33	741,07

15.04.2021

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
250	ОБЕД	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00
389	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
Н	ОБЕД	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90
338	ОБЕД	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1030	55,56	47,68	154,78	1391,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1030	55,56	47,68	154,78	1391,47

16.04.2021

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25
261	ОБЕД	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
338	ОБЕД	Груша	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1010	31,71	24,42	105,07	909,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1010	31,71	24,42	105,07	909,97

