



Директор школы

М.Я.Суздаева

**Фактическое меню на обед МБОУ «Сойгинская СШ» с 17мая по 21 мая 2021г.**

**17.05.2021**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
43	ОБЕД	Салат из овощей	100	2,85	7,46	3,05	90,70
87	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,90	80,00
246	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
350	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,60
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1010</b>	<b>29,62</b>	<b>33,52</b>	<b>81,7</b>	<b>856,62</b>

**18.05.2021**

№ 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
304	ОБЕД	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>940</b>	<b>22,16</b>	<b>24,89</b>	<b>74,09</b>	<b>931,82</b>

**19.05.2021**

№ 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>815</b>	<b>18,31</b>	<b>27,91</b>	<b>71,33</b>	<b>741,07</b>

**20.05.2021**

№ 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	<b>ОБЕД</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00
Н	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Н	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
Н	<b>ОБЕД</b>	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90
338	<b>ОБЕД</b>	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1030</b>	<b>55,56</b>	<b>47,68</b>	<b>154,78</b>	<b>1391,47</b>

**21.05.2021**

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