

Директор МКОУ СОШ №4
Т.В. Антонова



Горячие обеды сентябрь 2021 г

Возрастная категория: 7-11 лет /12 лет и старше

КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ СЕНТЯБРЬ 2021 Г

реп	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Цена порции
				Б	Ж	У		
			гр., мл	(г)			ккал	
		01.09.2021						
		Среда						
		Шоколад пористый	65					42-00
		Сок «Вико»	200					19-61
		Итого						61-61
		02.09.2021						
		Четверг						
	81,45	Помидоры свежие	69	0,80	0,11	2,65	16,56	3-67
132		Рассольник ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	7-02
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-66
332		Макароньы отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08
		Итого		32,61	21,41	89,13	615,76	61-61
		03.09.2021						
		Пятница						
	74,81	Огурцы свежие	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74
		Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14

	Условия учета продукции	кг	г	г	г	г	г	г	г
302	Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	5,28	8,49	25,77	206,4	8-14		
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59		
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	11-44		
	Яблоки	100					6-00		
	Печень	39					6-05		
	Итого		26,18	28,97	94,76	662,00	61-61		
	04.09.2021 Суббота								
	102,3 Помидоры свежие	86	0,7	0,1	2,3	14,4	4-60		
	Суп рисовый	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99		
461	Тефтели из говядины с томатным соусом	105	8,62	10,25	8,19	210,99	39-65		
	Шюре картофельное	150	3,2	1,2	22	112,5	10-26		
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59		
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	1-52		
	Итого		18,46	17,51	78,09	603,09	61-61		
	06.09.2021 Понедельник								
	74,81 Огурцы свежие	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74		
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14		

	дсдфо куринов	гч	1,3,3	11,4	ч	162	2,3-11
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43
	Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
	Яблочный нектар	165	-	-	14,25	57	9-45
	Слива	100					5-00
	Печенье	39					6-09
	Итого		30,8	25,23	73,84	650,6	61-61
	07.09.2021						
	Вторник						
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	5-36
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	7-22
	Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58
302	Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-44
	Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
685	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08
	Напиток «Вкусы Юга»	200					13-00
	Рулет с повидлом	54					14-34
	Итого		20,51	33,83	88,11	707,00	61-61
	08.09.2021						
	Среда						
	Винегрет	69	0,97	6,97	4,69	85,56	4-59
	69,02						

	Супп картофельный с бобовыми	200	0,2	4,40	17,04	21,04	2-00
	Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	46-89
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,85	17,4	109,6	0-59
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	3-86
	Итого		31,99	30,8	119,4	653,4	61-61
	09.09.2021						
	Четверг						
	Помидоры свежие	64	0,7	0,1	2,3	14,4	3-41
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	6-21
451	Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	44-29
332	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	Итого		24,62	26,01	75,7	579,2	61-61
	10.09.2021						
	Пятница						
	Огурцы свежие	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14
	Сосиска «Джунинор»	50	5	9	0,15	80	20-51
302	Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	5,28	8,49	25,77	206,4	8-14

	Хлеб пшеничный	40	4,9	5,0	32,5	124	11-44
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	11-44
	Яблоки	100					6-00
	Печенье	39					6-05
	Итого		26,18	28,97	94,76	662,00	61-61
	11.09.2021						
	Суббота						
	102,3	86	0,7	0,1	2,3	14,4	4-60
	Помидоры свежие						
	200	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99
	Суп рисовый						
461	Тефтели из говядины с томатным соусом	105	8,62	10,25	8,19	210,99	39-65
	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22	112,5	10-26
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	Итого		18,46	17,51	78,09	603,09	61-61
	13.09.2021						
	Понедельник						
	74,81	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74
	Огурцы свежие						
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14
	Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	25-17
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59

	дополнительный персонал	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Слива	100								5-00
39,29	Печенье	39								6-09
	Итого		30,8	25,23	73,84	650,6	61-61			
	14.09.2021									
	Вторник									
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	5-36			
	Суп рисовый	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99			
	Сосиски	50	5	9	0,15	57,5	11-58			
	«Домашние»									
	Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-44			
302	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59			
	Чай с молоком	200/50	1,6	1,6	10,2	61,8	10-28			
	студенным									
84,74	Пирог	84					22-37			
	Итого		21,25	33,51	82,95	689,90	61-61			
	15.09.2021									
	Среда									
69,02	Винегрет	69	0,97	6,97	4,69	85,56	4-59			
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,48	17,84	91,84	5-68			
	Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	46-89			
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59			
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	3-86			
	Итого		31,99	30,8	119,4	653,4	61-61			