

Директор МКОУ СОШ №4
Т.В. Антонова



Горячие завтраки сентябрь 2021 г
Возрастная категория: 7-11 лет /12 лет и старше

Горячие завтраки сентябрь 2021 г

рел.	Б	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (Калл)	Цена порции
				Б	Ж	У		
		01.09.2021 Среда						
		Шоколад пористый	65					42-00
		Сок «Вико»	200					19-61
		Итого						61-61
		02.09.2021 Четверг						
97	23,70	Сыр «Российский»	22	4.66	5.77	0.15	71.35	10-84
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-66
332		Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08
		Итого		25,77	22,17	66,25	535,15	61-61
		03.09.2021 Пятница						
366		Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/15	15.1	4.6	20.1	183.6	43-68
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	11-44
	39,03	Печенье	67					6-05
		Итого		23,21	19,3	65,76	466,80	61-61

		04.09.2021 Суббота								
		Ййцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		5-50	
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	120	9,2	10,93	8,74	171,33		44-00	
		Пюре картофельное	150	4,1	8,9	19,4	168		10-26	
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2		0-44	
685		Чай с сахаром	185	0,18	0,0	13,88	53,65		1-41	
		Итого		21,78	25,83	55,42	538,18		61-61	
		06.09.2021 Понедельник								
	70,80	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4		3-19	
		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	30	3,2	1,4	13,1	82,2		0-44	
685		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60		3-08	
		Яблоки	100						6-00	
	65,53	Пирог	65						17-30	
		Итого		24	20,25	53,85	498,6		61-61	
		07.09.2021 Вторник								
		Ййцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		5-50	
97	21	Сыр «Российский»	20	4,66	5,77	0,15	71,35		9-62	
		Каша молочная манная	200	6,8	4,6	23,2	158,6		13-72	
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2		0-44	

	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	3-86
	Напиток «Вкуссы Юга»	200					13-00
58,6	Рулет с повидлом	58					15-47
	Итого		19,76	16,37	67,35	456,05	61-61
	08.09.2021						
	Среда						
80	Огурцы свежие	64	0,47	0,19	1,17	8,96	4-00
	Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	46-89
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0-44
	Чай с молоком сгущенным	200/50	1,6	1,6	10,2	61,8	10-28
	Итого		25,79	20,74	73,34	438,46	61-61
	09.09.2021						
	Четверг						
48,27	Винегрет	48	0,84	6,06	4,08	74,40	3-21
451	Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	44-29
	Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0-44
685	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08
	Слива	100					5-00
	Итого		22,16	28,13	79,38	628,2	61-61
	10.09.2021						
	Пятница						
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85
97	Сыр «Российский»	20	4,66	5,77	0,15	71,35	9-62

	Сосиска «Джуннор»	50	5	9	0,15	80	20-51
340	Омлет натуральный	110	8,80	10,72	3,57	145,50	16-52
685	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08
	Яблоко	100					6-03
	Итого		18,77	33,79	19,43	433,85	61-61
	11.09.2021						
	Суббота						
25	Салат «Степной»	63	1,74	5,48	2,39	66,15	5-68
461	Тефтели из говядины с томатным соусом	90/30	10,35	12,3	9,83	192,75	49-24
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	4-73
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0-44
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	Итого		21,94	29,53	77,52	583	61-61
	13.09.2021						
	Понедельник						
	Огурцы свежие	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74
74,81	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	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0-44
	Яблочный нектар	200	-	-	19	76	11-27
	Яблоки	100					6-00
55,23	Печенье	55					8-56
	Итого		23,5	20,35	56,45	508,6	61-61

		14.09.2021								
		Вторник								
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	5-50		
97	21	Сыр «Российский»	20	4.66	5.77	0.15	71.35	9-62		
302		Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184	14-45		
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44		
		Чай с молоком сгущенным	200/50	1.6	1.6	10.2	61.8	10-28		
		Напиток «Вкус Юга»	200					13-00		
	53,68	Печенье	53					8-32		
		Итого		19,76	16,77	54,55	462,35	61-61		
		15.09.2021								
		Среда								
		Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	3-99		
	93,69	Плов из кур	93/150	20,52	17,55	48,87	285,5	48-32		
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44		
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	3-86		
		Сливы	100					5-00		
		Итого		24,56	25,01	96,65	523	61-61		