

**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

рек.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
				Б	Ж	У		
		20.09.2021						
		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
		21.09.2021						
		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
		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 «Вкус Юга»	200					13-00
	58,6	Рулет с повидлом	58					15-47

		Итого		19,76	16,37	67,35	456,05	61-61
		22.09.2021						
		Среда						
	37,77	Огурцы маринованные	37	0.4	0.1	1.3	4.4	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	1.6	1.6	10.2	61.8	10-28
		Итого		25,72	20,65	73,47	433,90	61-61
		23.09.2021						
		Четверг						
	48,27	Винегрет	48	0,84	6,06	4,08	74,40	3-21
451		Коллеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	44-29
		Салатetti 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
		24.09.2021						
		Пятница						
		Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85
97	21	Сыр «Российский»	20	4,66	5,77	0,15	71,35	9-62
		Сосиска «Джунior»	50	5	9	0,15	80	20-51
340		Омлет натуральный	110	8,80	10,72	3,57	145,50	16-52

		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
	93,16	Яблоко	93					5-59
		Итого		21,97	35,19	32,53	516,05	61-61
		25.09.2021						
		Суббота						
25	63,58	Салат «Степной»	63	1,74	5,48	2,39	66,15	5-68
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	120	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
		27.09.2021						
		Понедельник						
	35,32	Огурцы маринованные	35	0.3	0.1	1.2	4.2	3-74
		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		23,30	20,25	56,55	504,4	61-61

		28.09.2021								
		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		
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 стуженным	200	1,6	1,6	10,2	61,8	10-28		
		Напиток «Вкус Юта»	200					13-00		
		Печенье	53					8-32		
		Итого		19,76	16,77	54,55	462,35	61-61		
		29.09.2021								
		Среда								
		Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	3-99		
		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		
		30.09.2021								
		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