



Директор МКОУ СОШ №4
Т.В. Антонова

Горячие завтраки ноябрь 2021 г

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

Горячие завтраки ноябрь 2021 г

реп.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
				гр., мл	Б	Ж		
		09.11.2021 Вторник						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
97	16	Сыр «Голландский»	15	0,75	10,65	0,19	48,65	7-33
		Каша молочная манная	200	6,8	4,6	23,2	158,6	14-04
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
	54,81	Рулет с повидлом	54					14-47
		Итого		15,85	21,25	67,69	433,35	61-61
		10.11.2021 Среда						
	83,67	Салат «Витаминный»	83	1,13	3,65	6,17	63,51	9-19
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	50-46
		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		25,05	22,60	83,14	489,21	61-61
		11.11.2021 Четверг						
	119,24	Огурцы маринованные	67	0.7	0.1	2,3	8	7-87
451		Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	44-29
		Спагетти отварные с соусом томатным	180	5,1	9,15	34,2	202,8	7-49
		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		21,92	22,17	77,40	559,80	61-61
		12.11.2021 Пятница						
		Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85
		Сосиска «Джуниор»	50	5	9	0,15	80	20-51
340		Омлет натуральный	110	8,80	10,72	3,57	145,50	21-51

		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,4	0,0	29,6	116	6-73
	101,07	Яблоки	100					6-57
		Итого		17,43	29,42	46,48	500,70	61-61
		13.11.2021 Суббота						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	115	10,35	12,3	9,83	192,75	46-70
302		Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	5-00
		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		25,30	28,65	75,43	579,85	61-61