



Директор МКОУ СОШ №4
Т.В. Антонова

Горячие обеды ноябрь 2021 г

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

Комплексные обеды ноябрь 2021 г

п.п.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
				Б	Ж	У	ккал		
		Вторник 09.11.2021							
	105,88	Огурцы маринованные	60	0,6	0,1	2,1	7,2	6-99	
110		Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	200	2	6,08	13,36	116	8-57	
		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	6-73	
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59	
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38	
		Напиток	200					13-00	
	68,32	Пирожок	68					9-77	
		Итого		19,13	22,59	87,87	548,9	61-61	
		10.11.2021 Среда							
	56,32	Салат «Витаминный»	56	0,78	2,52	4,26	43,8	6-23	
		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	7-03	
		Плов из кур	80/150	20,52	17,5	48,87	255,4	46-62	
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59	
685		Чай с сахаром	150	0,2	0,0	15,0	58	1-14	
		Итого		32	26,35	103,37	558,64	61-61	
		11.11.2021 Четверг							
		Пи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	7-41	
451		Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	44-29	

332	150/35 ³⁷	Спагетти отварные с соусом томатным	(150/35)	5,1	9,15	34,2	206,24	7-80
		Хлеб пшеничный		4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685		Чай с сахаром		0,2	0,0	15,0	58	1-52
Итого								
		Итого		23,92	22,47	79,4	653,04	61-61
12.11.2021								
Пятница								
		Винегрет		0,84	6,06	4,08	74,40	4-70
132		Рассолник ленинградский		2,40	4,50	16,08	108	8-93
		Сосиска «Джунпор»		5	9	0,15	80	20-51
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным		5,28	8,49	25,77	206,4	8-19
		Хлеб пшеничный		4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой		0,4	0,0	29,6	116	6-73
		Яблоки						6-50
35,22		Печенье						5-46
Итого								
		Итого		18,22	29,85	93,08	694,4	61-61
13.11.2021								
Суббота								
		Суп рисовый (бульон на кости)		1,44	4,16	13,20	97,6	6-82
461		Тфтели из говядины с томатным соусом	(85/30)	8,62	10,25	8,19	210,99	46-70
302	179,4	Каша пшеничная		7,70	12,35	44,39	219,45	5-98
		Хлеб пшеничный		4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685		Чай с сахаром		0,2	0,0	15,0	58	1-52
Итого								
		Итого		22,26	28,56	98,18	695,64	61-61