

Директор МКОУ СОШ №4
Т.В. Антонова



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

Горячие завтраки декабрь 2021 г

реп.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
				гр., мл	Б	Ж		
		01.12.2021 Среда						
	80,66	Салат «Витаминный»	80	1,12	3,64	6,16	63,50	8-86
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	50-79
		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		25,04	22,59	83,13	489,20	61-61
		02.12.2021 Четверг						
	106,52	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	7-03
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	43-05
		Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	6-03
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
	150,37	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150	0,3	0,0	29,5	115	5-06
		Итого		21,80	16,5	82,5	526	61-61
		03.12.2021 Пятница						
		Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85
366		Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/15	15.1	4.6	20.1	183.6	45-36
693	183,08	Какао с молоком	180	4,9	5,0	32,5	124	9-96
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Итого		23,21	19,30	65,76	466,80	61-61
		04.12.2021 Суббота						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	110 (80/30)	9,74	11,57	9,25	181,41	45-22
302	161,19	Макароны отварные	160	5,44	9,76	36,48	216,32	6-48

		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		23,68	27,33	74,13	600,93	61-61
		06.11.2021 Понедельник						
	64,86	Кукуруза сахарная	53	1.4	0.7	5.8	37.9	10-44
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-37
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-44
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Яблоки	100					6-50
		Итого		24,4	20,85	56,4	519,1	61-61
		07.12.2021 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
		08.12.2021 Среда						
	80,66	Салат «Витаминный»	80	1,13	3,65	6,17	63,51	8-86
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	50-79
		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
		09.12.2021 Четверг						
		Огурцы маринованные	52	0.4	0.0	2,0	7	6-12
451		Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	45-77
		Спагетти отварные	180	5,1	9,15	34,2	202,8	7-76

		с соусом томатным						
		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		21,62	22,07	77,1	558,8	61-61
		10.12.2021 Пятница						
		Масло сливочное порционнo	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
		11.12.2021 Суббота						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	110 (80/30)	9,74	11,57	9,25	181,41	45-22
302	161,19	Макароны отварные	160	5,44	9,76	36,48	216,32	6-48
		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		23,68	27,33	74,13	600,93	61-61
		13.11.2021 Понедельник						
	64,86	Кукуруза сахарная	53	1.4	0.7	5.8	37.9	10-44
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-37
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-44
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Яблоки	100					6-50
		Итого		24,4	20,85	56,4	519,1	61-61

		14.11.2021							
		Вторник							
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95	
97	16	Сыр «Российский»	15	0,75	10,65	0,19	48,65	7-33	
302		Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184	14-99	
		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	
	51,21	Рулет с повидлом	51					13-52	
		Итого		14,25	20,05	74,99	458,75	61-61	