

Директор МКОУ СОШ №4
Т.В. Антонова



Горячие обеды декабрь 2021 г

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

Комплексные обеды декабрь 2021 г

рек.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Кал)	Цена порции
				гр., мл	Б	Ж		
		01.12.2021 Среда						
	53,35	Салат «Витаминный»	53	0,78	2,52	4,26	43,8	5-86
		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	7-07
		Плов из кур	80/150	20,52	17,5 5	48,87	255,4	46-95
		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
		02.12.2021 Четверг						
		Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	7-41
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	43-05
332	181,09	Спагетти отварные	180	6,0	9,50	36,1	210,5	7-28
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
685		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-28
		Итого		24,71	20,59	72,3	498,9	61-61
		03.12.2021 Пятница						
		Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	4-71
132		Рассольник ленинградский (бульон на кости)	200	2,40	4,50	16,08	108	8-93
		Сосиска «Джуниор»	50	5	9	0,15	80	20-51
302		Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	5-15
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
693		Какао с молоком	150	2,4	2,5	17,5	124	7-94

		Яблоко	100					6-50
	46,96	Печенье детское	46					7-28
		Итого		21,39	34,21	92,41	679,9	61-61
		04.12.2021 Суббота						
		Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	6-84
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	110 (80/30)	9,74	11,5 7	9,25	181,41	45-22
302	185,0 7	Макароны отварные	185	5,44	9,76	36,48	216,32	7-44
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		21,79	4,16	93,51	777,09	61-61
		06.11.2021 Понедельник						
	65,62	Кукуруза сахарная	50	1,9	0,8	10,4	53,8	9-74
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	7-05
		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	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Итого		32,20	25,83	83,14	696	61-61
		07.11.2021 Вторник						
	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	6-88
		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
	67,27	Пряник детский	67					9-62
		Итого		19,13	22,59	87,87	548,9	61-61
		08.12.2021						
		Среда						
	53,35	Салат «Витаминный»	53	0,78	2,52	4,26	43,8	5-86
		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	7-07
		Плов из кур	80/150	20,52	17,5 5	48,87	255,4	46-95
		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
		09.12.2021						
		Четверг						
		Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	7-41
451		Котлеты из говядины	77	12,72	11,52	12,80	208,8	44-33
332	150/35 37	Спагетти отварные с соусом томатным	(150/30)	5,1	9,15	34,2	206,24	7-76
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		23,92	22,47	79,4	653,04	61-61
		10.12.2021						
		Пятница						
		Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	4-71
	132	Рассольник ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	8-93
		Сосиска «Джуниор»	50	5	9	0,15	80	20-51
302		Каша пшеничная с соусом томатным	180	6,45	10,35	37,2	183,9	6-88
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,4	0,0	29,6	116	6-73

		Яблоки	100					6-50
	43,61	Печенье	43					6-76
		Итого		19,39	31,71	104,51	671,9	61-61
		11.12.2021 Суббота						
		Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	6-84
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	110 (80/30)	9,74	11,5 7	9,25	181,41	45-22
302	185,0 7	Макароны отварные	185	5,44	9,76	36,48	216,32	7-44
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		21,79	4,16	93,51	777,09	61-61
		13.11.2021 Понедельник						
	65,62	Кукуруза сахарная	50	1.9	0.8	10.4	53.8	9-74
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	7-05
		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	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Итого		32,20	25,83	83,14	696	61-61
		14.11.2021 Вторник						
	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	6-88
		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
	67,27	Пряник детский	67					9-62
		Итого		19,13	22,59	87,87	548,9	61-61