

Директор МКОУ СОШ №4
Р.М.Алиев



Горячие обеды декабрь 2023
Возрастная категория: 7-11 лет /12 лет и старше

Меню (горячие обеды) для второй смены

01.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп гороховый на к/б	200	8	2	23	140	6	214	6-34
	Плов из мяса	180	15			214	3	180	53-56
	Компот из яблок	200				50	3	372	4-25
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Яблоко	124,38							9-95
Итого за Обед			25	3	38	481	15	767	75-75
Итого за день			25	3	38	481	15	767	75-75

Сезон:

04.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин с	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп вермиш на к/б	200	3			160	2	140	7-48
	каша гречневая	150	5	7	11	182	46	321	11-13
	Куры запеченные	90		1	36				51-34
	Хлеб пшеничный	25,3	2	1	15	77		1	1-28
	Хлеб ржаной	20							1-10
	Чай с сахаром и лимоном	200				50			3-42
Итого за Обед			10	9	62	469	48		75-75
ИТОГО за день			10	9	62	469	48		75-75

Сезон: 05.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Борщ на к/б со смет	200	3	5	8	94	19	56.01	13-62
	Сосиски отварн	90	19	19	15	140	6	283	34-65
	Картоф пюре	150	6	6	25	220		172	11-69
	Чай с лимоном	200			10	82		376	3-42
	Яблоко	134			10	41	10	368	10-72
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Итого за Обед		30	31	83	654	35		75-75
	Итого за день		30	31	83	654	35		75-75

Сезон:

06.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп рисовый на к/б	200	5	7	12	140	6	52	10-26
	Макароны отварные	150	5	9	30	213		286	7-69
	Куры отварные	90	19	19	15		6	283	40-64
	Чай с сахаром	200				50		399	1-90
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Салат «Витаминный»	105	1		4	24	25	1 034,02	13-61
	Итого за Обед		32	36	76	504	37		75-75
	Итого за день		32	36	76	504	37		75-75

Сезон:
07.12.2023
Возрастная
категория:7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Щи со сметаной	200	5	7	12	140	6	52	11-06
	Котлета из говядины с соусом	60,30	5	6	4	141		244	45-28
	Каша пшеничная	150	6	6	25	220	2	172	6-00
	Компот из свеж яблок	200			10	82	3	372	4-25
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1		3	14	5		0-55
	Горошек зеленый	75,86							
Итого за Обед			19	20	69	674	16		75-75
Итого за день			19	20	69	674	16		75-75

Сезон: 08.12.2023
Возрастная
категория:7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин с	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Огурец свежий	70	1		3	14	5		6-93
	Суп фасолевый.на к/б	200	5			140	6	52	12-93
	Плов греч.с куриц	90	14	7	12	168			44-55
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77	1		1-65
	Чай с лимоном	200	1		25	110	8		3-48
	Печенье «Ромашка»	36,10	2		14				
Итого за Обед			25	25	76	509	20		75-75
ИТОГО за день			25	25	76	509	20		75-75

Сезон: 11.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Борщ на к/б	200	3	5	8	94	19	56.01	13-62
	Куры отварные	90	19	19	15	140	6	283	40-64
	Макароны отварные	150	5	9	30	220		172	7-69
	Чай с сахаром	200			10	82		376	1-90
	Горошек зеленый	62,42			10	41	10	368	6-18
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Итого за Обед		30	31	83	654	35		71-71
	Итого за день		30	31	83	654	35		71-71

Сезон: 12.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Коржик	35,30	1		3	14	5		7-06
	Суп фасолевый. на к/б	200	5			140	6	52	14-07
	Плов. с куриц	180	14	7	12	168			37-51
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77	1		1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	53	2		0-55
	Чай с лимоном	200	1		25	110	8		3-42
	Яблоки	100	2		14				8-00
	Итого за Обед		25	25	76	509	20		71-71
	ИТОГО за день		25	25	76	509	20		71-71

13.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Рассольник на к/б	200	2	5	10	121	7	73	12-46
	Гуляш из кур	90	17	17	13	124	5	244	22-36
	Картофельное пюре	150	6	6	25	220		172	11-69
	Компот из сухофр.	200	1		25	110	8	372	3-99
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	53		2	0-55
	Салат «Витаминный»	80			10	41	10		9-12
	Яблоки	130,5							10-44
Итого за Обед			28	29	98	693	30		71-71
Итого за день			28	29	98	693	30		71-71

Сезон:

14.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп гороховый на к/б	200	8	2	23	140	6	214	6-34
	Макароны отварн	150	5		9	30	213	172	7-69
	Куры отварные	90	19	19	15	140	6	283	40-64
	Кисель	200			10	82	3	372	6-21
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	53		2	0-55
	Горошек зеленый	92,73							9-18
Итого за Обед			19	15	91	609	38		71-71
Итого за день			19	15	91	609	38		71-71

Сезон: 15.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп вермиш. на к/б	200	3	5	8	94	19	56.01	7-48
	Куры запеченные	90	19	19	15	140	6	283	51-34
	Каша пшеничная	150	5	9	30	220		172	6-00
	Кисель	180			10	82		376	5-24
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
Итого за Обед			30	31	83	654	35		71-71
Итого за день			30	31	83	654	35		71-71

Сезон:

18.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп гороховый на к/б	200	8	2	23	140	6	214	6-34
	Плов из кур	180	15			214	3	180	37-51
	Компот из яблок	200				50	3	372	4-25
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Яблоко	150,75							12-06
	Горошек зеленый	100							9-90
Итого за Обед			25	3	38	481	15	767	71-71
Итого за день			25	3	38	481	15	767	71-71

Сезон: 19.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Борщ на к/б	200	3	5	8	94	19	56.01	14-08
	Гуляш из кур	90	19	19	15	140	6	283	29-92
	Картоф пюре	150	6	6	25	220		172	11-69
	Чай с лимоном	200			10	82		376	3-42
	Яблоко	136,88			10	41	10	368	10-95
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
Итого за Обед			30	31	83	654	35		71-71
Итого за день			30	31	83	654	35		71-71

Сезон:

20.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп рисовый на к/б	200	5	7	12	140	6	52	10-26
	Макароны отварные	150	5	9	30	213		286	7-69
	Куры отварные	90	19	19	15		6	283	40-64
	Чай с сахаром	200				50		399	1-90
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Салат «Витаминный»	80	1		4	24	25	1 034,02	9-57
Итого за Обед			32	36	76	504	37		71-71
Итого за день			32	36	76	504	37		71-71

Сезон:
21.12.2023
Возрастная
категория:7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Щи	200	5	7	12	140	6	52	11-06
	Куры запеченные	60.30	5	6	4	141	2	244	51-34
	Каша пшеничная	150	6	6	25	220		172	6-00
	Чай с сахаром	200			10	82	3	372	1-90
	Хлеб пшеничный	25,64	2	1	15	77		1	1-41
Итого за Обед			19	20	69	674	16		71-71
Итого за день			19	20	69	674	16		71-71

Сезон: 22.12.2023
Возрастная
категория:7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин с	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп фасолевый.на к/б	200	5	7	12	140	6	52	14-07
	Плов греч.с куриц	180	14	17	7	168			44-57
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77	1		1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	53	2		0-55
	Чай с лимоном	200	1		25	110	8		3-42
	Яблоко	100	2		14				8-00
Итого за Обед			25	25	76	509	20		71-71
ИТОГО за день			25	25	76	509	20		71-71

Сезон: 25.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Борщ на к/б	200	3	5	8	94	19	56.01	13-62
	Куры отварные	90	19	19	15	140	6	283	40-64
	Макароны отварные	150	5	9	30	220		172	7-69
	Чай с сахаром	200			10	82		376	1-90
	Горошек зеленый	62,42			10	41	10	368	6-18
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
Итого за Обед			30	31	83	654	35		71-71
Итого за день			30	31	83	654	35		71-71

Сезон: 26.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Коржик	35,30	1		3	14	5		7-06
	Суп фасолевый. на к/б	200	5			140	6	52	14-07
	Плов. с куриц	180	14	7	12	168			37-51
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77	1		1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	53	2		0-55
	Чай с лимоном	200	1		25	110	8		3-42
	Яблоки	100	2		14				8-00
Итого за Обед			25	25	76	509	20		71-71
ИТОГО за день			25	25	76	509	20		71-71

27.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Рассольник на к/б	200	2	5	10	121	7	73	12-46
	Гуляш из кур	90	17	17	13	124	5	244	22-36
	Картофельное пюре	150	6	6	25	220		172	11-69
	Компот из сухофр.	200	1		25	110	8	372	3-99
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	53		2	0-55
	Салат «Витаминный»	80			10	41	10		9-12
	Яблоки	130,5							10-44
Итого за Обед			28	29	98	693	30		71-71
Итого за день			28	29	98	693	30		71-71

Сезон:

28.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп гороховый на к/б	200	8	2	23	140	6	214	6-34
	Макароны отварн	150	5		9	30	213	172	7-69
	Куры отварные	90	19	19	15	140	6	283	40-64
	Кисель	200			10	82	3	372	6-21
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	53		2	0-55
	Горошек зеленый	92,73							9-18
Итого за Обед			19	15	91	609	38		71-71
Итого за день			19	15	91	609	38		71-71

Сезон: 29.12.2023

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Суп вермиш. на к/б	200	3	5	8	94	19	56.01	7-48
	Куры запеченные	90	19	19	15	140	6	283	51-34
	Каша пшеничная	150	5	9	30	220		172	6-00
	Кисель	180			10	82		376	5-24
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
Итого за Обед			30	31	83	654	35		71-71
Итого за день			30	31	83	654	35		71-71