

**Директор МКОУ СОШ №4
Р.М.Алиев**



**Горячие обеды февраль 2024
Возрастная категория: 7-11 лет /12 лет и старше**

Меню (горячие обеды) для второй смены

Сезон:
01.02.2024
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	11-55
	Плов из кур	180	15			214	3	180	42-86
	Нектар яблочный	200				50	3	372	15-60
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35			0-55
	Горошек зеленый	65				100			9-90
Итого за Обед			25	3	38	481	15	767	81-56
Итого за день			25	3	38	481	15	767	81-56

Сезон:
02.02.2024
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 уральский со смет. на к/б	200	5	7	12	140	6	52	14-57
	Гречка по-купечески с мясом	200	5	9	30	213		286	50-62
	Компот из сухофрук	200	10	82	8			391	3-77
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	2-12
	Хлеб ржаной	10							0-80
	Кукуруза консерв.	33	1		4	24	25	1 034,02	9-68
Итого за Обед			32	36	76	504	37		81-56
Итого за день			32	36	76	504	37		81-56

Сезон:
05.02.2024
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	17-50
	Гуляш из кур	90	17	17	13	124	5	244	40-00
	Каша пшеничная	120	6	6	25	220		172	6-64
	Чай с сахаром	200	1		25	110	8	372	1-50
	Хлеб пшеничный	27,97	2	1	15	77		1	1-54
	Хлеб ржаной	13,98	1	0	7	35			0-77
	Салат «Витаминный»	60			10	41	10		9-45
	Печенье «Ромашка»	31							6-28
Итого за Обед			28	29	98	693	30		81-56
Итого за день			28	29	98	693	30		81-56

06.02.2024
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	7	11	160	2	140	8-36
	Макароны отварные	100	5	1	36	182	46	321	4-68
	Котлета говяж.	80	5	6	4	141	2	244	37-21
	Хлеб пшеничный	26,79	2	1	15	77		1	2-02
	Хлеб ржаной	13,66	1	0	7	35		2	0-75
	Яблочный нектар	200				50			15-94
	Рулет с повидлом	41,98							12-60
Итого за Обед			10	9	62	469	48		81-56
ИТОГО за день			10	9	62	469	48		81-56

Сезон:
07.02.2024
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 харчо со смет на к/б	200	8	2	23	140	6	214	10-34
	Картоф пюре	120	15	21		214	3	2	5-58
	Куры отварные	80							31-30
	Компот из сухофруктов	200			10	82	3	372	2-80
	Хлеб пшеничный	24,26	2	1	15	77		1	1-33
	Хлеб ржаной	14,67	1	0	7	35		2	0-81
	Мандарины	80							14-40
	Пирог бисквитный	50							15-00
Итого за Обед			19	15	91	609	38		81-56
Итого за день			19	15	91	609	38		81-56

Сезон: 08.02.2024
Возрастная
категория:7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Салат «Витаминный»	60							6-00
	Суп фасолевый на к/б	200	3	5	8	94	19	2001	11-82
	Тефтели гов.с подливой	100	19	19	15	140	6	283	40-00
	Каша пшеничная со слмв.маслом	120	5	9	30	213		172	6-29
	Хлеб пшеничный	24	2	1	15	77		1	1-32
	Хлеб ржаной	14	1	0	7	35		2	0-77
	Кисель	200			24	103			3-36
	Коржик песочный	60							12-00
Итого за Обед			39	34	92	627	25		81-56
Итого за день			39	34	92	627	25		81-56

Сезон: 09.02.2024

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 на к/б	200	3	5	8	94	19	2001	12-80
	Чахохбили из кур	100	19	19	15	140	6	283	35-62
	Каша гречневая с масл	120	5	9	30	213		172	7-42
	Хлеб пшеничный	24	2	1	15	77		1	1-30
	Хлеб ржаной	14	1	0	7	35		2	0-77
	Нектар яблочный	200			24	103			17-11
	Салат «Степной»	70							6-57
Итого за Обед			39	34	92	627	25		81-56
Итого за день			39	34	92	627	25		81-56

Сезон:

12.02.2024

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 картоф.с макар	200	2	5	10	121	7	73	5-76
	Курица отварная	90	17	17	13	124	5	244	44-03
	Каша пшеничная	130	6	6	25	220		172	6-41
	Компот из сухофр.	200	1		25	110	8	372	3-86
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-14
	Хлеб ржаной	12,90	1	0	7	35			0-71
	Горошек зеленый	61			10	41	10		9-25
	Яблоко	130							10-40
Итого за Обед			28	29	98	693	30		81-56
Итого за день			28	29	98	693	30		81-56

13.02.2024

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 со смет на к/б	200	3	7	11	160	2	140	12-28
	Овощное рагу	200	5	1	36	182	46	321	12-07
	Сосиска отварная	90							30-92
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Кисель	200				50			5-18
	Печенье «Ромашка»	45,30							9-06
	Яблоко	130							10-40
	Итого за Обед		10	9	62	469	48		81-56
	ИТОГО за день		10	9	62	469	48		81-56

Сезон: 14.02.2024

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	5	7	12	140	6	52	11-32
	Макароны по флотски с мясом	200	5	9	30	213		286	42-95
	Горошек зеленый	60	19	19	15		6	283	9-99
	Компот из сухофр.	200				50		399	5-25
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Яблоко	130	1		4	103	25	1 034,02	10-40
	Итого за Обед		32	36	76	504	37		81-56
	Итого за день		32	36	76	504	37		81-56

Сезон:
15.02.2024
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	11-55
	Плов из кур	180	15			214	3	180	42-86
	Нектар яблочный	200				50	3	372	15-60
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35			0-55
	Горошек зеленый	65				100			9-90
Итого за Обед			25	3	38	481	15	767	81-56
Итого за день			25	3	38	481	15	767	81-56